

# Musiikki osana masennusprosessia

Produktina Viivin tarina -musiikkinäytelmän musiikit

Eeva Kesäniemi & Leena Reinilä  
Opinnäytetyö, kevät 2012  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä Kauniainen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) + kirkon nuori-  
sotyönohjaajan virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Kesäniemi, Eeva & Reinilä, Leena. Musiikki osana masennusprosessia: produktina Viivin tarina -musiikkinäytelmän musiikit. Diak Etelä Kauniainen, kevät 2012, 96 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli ottaa selvää ja jäsentää musiikin ja masennuksen vaikutuksia toisiinsa, etenkin musiikin voimauttavaa vaikutusta masennusprosessissa. Vaikka musiikin terapeuttiset vaikutukset tunnetaan ja tunnustetaan laajalti, on musiikissa aina jotain selittämätöntä, jonka vuoksi musiikin terapeuttisuuden perustana on vahva kokemuslähtöisyys. Käytännön sovelluksena toteutimme produktin: musiikit osana Viivin tarina- musiikkinäytelmää.

Teoriaosuudessa selvitimme masennuksen olemusta ja keskeistä oirekuvaa, sekä musiikin vaikutusta kulttuuriin ja ihmismieleen. Teoriaosuudessa käymme läpi myös musiikin terapeuttisiksi koettuja vaikutuksia. Syvensimme koottua teoriaa haastatteleamalla masennuksen itse läpikäyneitä henkilöitä, sekä mielenterveysalan ammattilaista Merje Kärkkäistä. Kirkon alan ammatillisuuden näkökulmasta olemme omana osionaan käsitelleet myös hengellistä musiikkia, sekä musiikkia nuorisotyön työvälineenä.

Opinnäytetyömme nostaa esiin, kuinka musiikki on ihmiselle luontainen tapa ilmaista ja käsitellä tunteita. Sen vuoksi musiikin arvoa mielenterveysongelmien hoidossa ei tule vähätellä. Musiikki ei vaadi sanoja herättääkseen tunteita, vaan toimii yli kielellisten rajojen. Lyrriikka voi tuoda lisäsävyjä ja pukea heränneet tunteet verbaaliseen muotoon.

Oivalsimme nykynuorison käyttävän yhä enenevässä määrin musiikkia tunteidensa sanoittajana. Siksi musiikin merkitystä kirkon nuorisotyössä ei pitäisi vähätellä, ja sitä tulisi mielestämme käyttää rohkeammin.

Asiasanat: masennus, musiikki, terapeuttiset vaikutukset, kirkon nuorisotyö.

## ABSTRACT

Kesäniemi, Eeva and Reinilä, Leena

The influence of music on the depression process.

96 p., 3 appendices. Language: Finnish. Kauniainen, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of this thesis was to find out and analyze how music and depression influence each other, and especially explore the healing effects of music on depression process. Although the therapeutic effects of music are widely known and recognized, there is always something unexplained about music. That is why the basis of the therapeutic effect in music is always strongly connected in personal experience. The production part of the thesis was the music for the musical play called Viivin tarina [Viivi's story].

The theory part of the thesis investigated the core and crucial symptoms of depression and also how music affects human culture and mind. The therapeutic effects of music were clarified, too. To make our theory part more touchable we interviewed those who have experienced depression themselves. We also interviewed Merje Kärkkäinen, who is a specialist in the field of mental health. In the view of our spiritual and congregational field, we have reviewed gospel music and the different ways to use music in church youth work.

The study revealed that music is a natural way for man to express and process feelings. Thus the value of music in mental health care should be recognized. Music does not need words to arouse feelings. Even so, lyrics can bring more depth and put into words such feelings that cannot be processed in any other way.

The study on the use of music in church revealed that today's youth use music increasingly to express their feelings. Thus the significance of music in church's youth work should not be underestimated. In conclusion church youth leaders should use music more courageously in their work.

Keywords: depression, music, therapeutic effects, church youth work.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 MASENNUS ELI KLIININEN DEPRESSIO .....	8
2.1 Mitä masennus on? .....	9
2.2 Masennuksen moninaiset syyt .....	10
2.3 Masennuksen oireet .....	11
2.3.1 Masentunut mieliala, mielihyvän menetys ja uupumus .....	11
2.3.2 Arvottomuuden tunne, kriittisyys ja itsetuhoisuus .....	12
2.3.3 Päättämättömyys ja keskittymiskyvyttömyys .....	13
2.3.4 Psykomotoriset oireet .....	13
2.3.5 Unen, ruokahalun ja painon muutokset .....	13
2.3.6 Masennustilan vaikeusaste .....	14
2.4 Masennuksen puhkeaminen ja tunnistaminen .....	15
2.5 Masennuksen hoito .....	16
2.6 Sairaudesta toipuminen ja toipumisen haasteet .....	17
2.7 Lasten ja nuorten masennus .....	18
2.7.1 Masennuksen yleisyys lapsuus- ja nuoruusiässä .....	19
2.7.2 Lasten ja nuorten masennuksen oirekuva .....	20
2.7.3 Masennuksen riskit ja suojaavat tekijät lapsuus- ja nuoruusiässä .....	21
2.7.4 Lapsen ja nuoren masennuksen hoitoperiaatteet .....	21
2.8 Musiikkiterapia masennuksen hoidossa .....	23
3 MUSIIKIN VAIKUTUS .....	25
3.1 Musiikki alkuperäiskulttuureissa .....	25
3.2 Musiikin vaikutus nyky-yhteiskunnassa .....	26
3.3 Musiikki varhaisimpana aistikokemuksena .....	27
3.4 Musiikin vaikutus ihmiseen .....	29
3.5 Musiikki terapeuttisena välineenä .....	32
3.6 Musiikin avulla saatuja vaikutuksia lääketieteessä .....	35
3.7 Musiikki ja sanat – laululyriikkaa .....	37
3.8 Musiikki ja pahuus .....	40

4 MUSIIKKI KRISTILLISESSÄ NUORISOKULTTUURISSA .....	42
4.1 Hengellinen musiikki.....	42
4.2 Musiikki kirkon nuorisotyössä .....	44
4.3 Musiikki ja sielunhoito.....	45
4.4 Healing-musiikki .....	46
4.5 Musiikki luterilaisuudessa ja karismaattisuudessa.....	47
5 HAASTATTELUT .....	49
5.1 Ammatillaisen näkökulmaa musiikkiin ja masennukseen .....	49
5.2 Haastattelussa masennuksen itse kokeneita.....	51
5.2.1 Sairastuminen.....	51
5.2.2 Hoitoon hakeutuminen ja paranemisprosessi .....	52
5.2.3 Musiikin osuus masennusprosessissa.....	53
5.3 Viivin tarina -musiikkinäytelmän ensisykäys .....	55
6 PRODUKTIN ESITTELY .....	58
6.1 Aihe meille kuin Manulle illallinen .....	58
6.2 Produktin tavoite.....	59
6.3 Harjoitukset alkavat .....	60
6.4 Harjoitukset yhdistetään .....	61
6.5 Ensi-ilta.....	62
6.6 Palautekysely musiikkitoteutuksesta .....	63
6.7 Viivin tarina -musiikkinäytelmän merkitys meille.....	64
7 PROSESSILUONTEINEN OPINNÄYTETYÖ.....	66
7.1 Prosessin kuvaus .....	66
7.2 Yhteistyöstä voimaa .....	67
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	69
LÄHTEET .....	71
LIITTEET .....	73
LIITE 1: VIIVIN TARINA -MUSIIKKINÄYTELMÄ .....	73
LIITE 2: Haastattelupohjat.....	93
LIITE 3: Maslowin tarvehierarkia-malli.....	96

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme sai alkunsa Viivin tarina -nimisestä musiikkinäytelmästä, joka vuosikurssillemme tarjottiin toteutettavaksi osana kevään 2010 opintojamme. Opinnäytetyömme produktiosuutena vastasimme Viivin tarina- näytelmän musiikkien toteutuksesta. Produkti oli meille varsin mieluisa, sillä musiikilla on ollut suuri rooli elämässämme halki hyvien ja huonojen aikojen, lapsesta saakka. Musiikkiharrastukset laulun ja soiton muodossa ovat toimineet usein rakentavana stressin ja pahan olon purkukeinona.

Toinen tärkeäksi kokemamme teema on auttamistyö, joka on linkittynyt tiiviisti arkeemme lähivuosina koulutuksemme myötä. Myös masennus on yksittäinen kiinnostava mielenterveystyön osa-alue, koska se koskettaa kaikkia suomalaisia joko oman tai läheisen kokemuksen kautta. Opinnäytetyömme käsittelee näitä teemoja, musiikkia ja masennusta, sekä pyrkii luomaan keskustelua ja vuorovaikutusta näiden välille. Teoriaosuudessa tuommekin esille teoriataustaa masennuksesta, masennuksen taudinkuvaa sekä musiikin vaikutusta ihmismieleen.

Opinnäytetyön teoriaosuuteen on haettu syvyyttä, omakohtaisuutta sekä konkreettisuutta haastatteleamalla muun muassa näytelmän käsikirjoittajia, joiden elämää masennus on värittänyt. Haastattelujen kautta syvennymme masentuneen ihmisen kokemusmaailmaan sekä siihen, millainen rooli musiikilla on masennusprosessissa.

Koska saamme sosionomin tutkinnon lisäksi kirkon alan pätevyyden ja hengellisen työn tekijän valmiudet, käsittelemme opinnäytetyössämme myös hengellisen musiikin vaikutuksia. Kuvaamme musiikin roolia kristillisessä nuorisokulttuurissa ja kirkon nuorisotyössä.

Musiikki on edistänyt omalla kohdallamme yleistä hyvinvointia, opettanut paljon sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä kasvattanut myönteistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Teoria sekä tekemämme haastattelut ovat vahvistaneet tätä ko-

kemusta musiikin terapeuttisista vaikutuksista. Voimmekin yhtyä tohtori Egbert Podolskyn sanoihin siitä kuinka musiikin luonteen ja vaikutuksen ymmärtämisen kautta ”moni elämä kirkastuisi ja monet sekaiset aivot saavuttaisivat jälleen sopusointunsa.”

## 2 MASENNUS ELI KLIININEN DEPRESSIO

Vaikuttaa omituiselta, että kaikkein yleisimpiä inhimillisiä sairauksia ymmärretään tieteellisesti vähiten. Voidaan tarkastella aurinkokuntaa, ihmisen perimän koodikieltä, kenties jopa kloonata ihmisiä – mutta tavallista flunssaa ei osata parantaa eikä syövän hoidosta selviydytä kovinkaan hyvin. Sama pätee mielenterveydellisiin ongelmiin. Masennusta kutsutaan usein psykiatriseksi flunssaksi koska se on niin yleistä. Masennus on koko maailmaa koskettava ongelma, ja sen merkitys kasvaa koko ajan. (Aldridge 2000, 131.)

Depressio eli masennustila on varsinkin suomalaisten keskuudessa yleinen, herkästi uusiutuva ja joskus pitkäaikaiseksi muuttuva sairaus. Elämänaikaisesti noin 20 prosenttia väestöstä kärsii diagnostiset kriteerit täyttävästä ja hoitoa vaativasta masennustilasta. Tälläkin hetkellä masennuksesta kärsii noin 5–6 prosenttia aikuisväestöstä, mikä vastaa 250 000 aikuista. Lapsilla masennus on kohtalaisen harvinainen sairaus, mutta se alkaa yleistyä voimakkaasti nuoruusiässä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 7–8, 355.)

Masennuksen syntyyn vaikuttavat tekijät ovat moninaisia, eikä yhtä tiettyä syytä masennukseen löydy. Biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat yhdessä masennuksen syntyyn. Jokaisella masentuneella on yksilöllinen elämäntilanteensa ja historiansa, joka tarvitsee monipuolista ymmärtämistä. Seuraavassa osiossa tarkoituksena on tehdä yleinen katsaus masennuksen oireisiin, riskitekijöihin, hoitoon sekä toipumiseen ja sen haasteisiin. Erikoistumme opinnoissamme lapsi- ja nuorisotyöhön, ja näytelmä johon produktimme sisällytettiin käsitelti ensisijaisesti nuoren ihmisen masennustilaa. Näistä syistä käsittelemme omana osionaan lyhyesti myös lasten ja nuorten masennusta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 7–8; Linqvist, Kuvaja & Rasilainen 2005, 8.)

Masennusta koskeva teoriaosuutemme nojaa vahvasti Tarja Heiskasen, Matti O. Huttusen ja Jyrki Tuularin toimittamaan ja Duodecimin kustantamaan teokseen ”Masennus.” Kustannus Oy Duodecim on lääketieteeseen erikoistunut kustantamo, joka julkaisee lääkäreiden ja terveydenhuollon ammattilaisten kirjoit-



tamia kirjoja ja artikkeleita. Duodecimin kustantamat kirjat ovat paljon käytettyjä juuri lääketieteellisen pätevyytensä tähden.

## 2.1 Mitä masennus on?

Sanalla ”masennus” on arkikielessä monta merkitystä ja sitä käytetään monin eri tavoin. Masennuksen tunne on yksi perustunteistamme, eikä mielialan laskeminen hetkellisesti vaikuta ratkaisevasti jokapäiväiseen elämäämme. Hetkellinen masennuksen tunne on normaaliin tunne- elämään kuuluva reaktio erilaisiin menetyksiin ja pettymyksen kokemuksiin, ja parhaimmillaan tällainen tunne-tila motivoikin ratkaisemaan senhetkisiä ongelmia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 8–19.)

Joskus alakulo kuitenkin jatkuu jatkumistaan ja vaikuttaa koko ihmiseen: tunne-elämään, ruumiiseen, ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Toisin kuin ohimenevä masentunut mieliala, masennustilat ovat mielenterveyden häiriöitä. Jos masentunut mieliala kestää yhtäjaksoisesti viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia, kyseessä on masennustila, eli depressio, joka on muuttuva ja taustaltaan monitekijäinen sairaus. Masennustilat kuuluvat psykiatrisessa tautiluokituksessa mielialahäiriöihin. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 8–19; Cobain 1998 37–38.)

Pitkittynyt masentuneisuuden tunne on yksi masennustilan ydinoireista. Muita oireita ovat muun muassa uupumus, unihäiriöt ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Masennustila onkin sairaus, joka vaikuttaa laajasti elämään ja arkeen, kuten kykyyn tehdä töitä, huolehtia itsestä ja pitää yllä tärkeitä ihmissuhteita. Masennustila saa usein alkunsa kriisistä, loukkauksesta, pettymyksestä tai vaikeasta uupumuksesta, ja niiden kesto vaihtelee muutamasta kuukaudesta joskus jopa vuosiin. Samoin masennuksen oireiden aste vaihtelee lievista vaikeisiin, jopa psykoottisiin oirekuviin asti. Varhain aloitettu hoito auttaa parhaiten masennustilasta toipumista, sekä ehkäisee sen uusiutumista. Hoitomuodoista toimivimpana pidetään yleisesti yhdistelmähoitoa, joka pitää sisällään sekä keskusteluapua että lääkitystä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 8–9.)

## 2.2 Masennuksen moninaiset syyt

Masennukseen ei ole löydettävissä yhtä syytä, vaan sen kehittymiseen ja puhkeamiseen vaikuttavat niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Masennustilojen syntyä voidaan parhaiten ymmärtää ajallisesti etenevänä monitahoisena prosessina. Keskeisiä prosessiin vaikuttavia tekijöitä ovat perinnöllinen tai hankittu biologinen alttius sekä altistavat persoonallisuuden piirteet. Laukaisevina tekijöinä toimivat usein ajankohtaiset elämänmuutokset. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 9.)

Ihminen voi masentua, jos elämässä sattuu sellaisia ikäviä asioita, joiden käsittely syystä tai toisesta on hankalaa tai jotka tuntuvat henkisesti ylivoimaisilta selvittää. Pitkään jatkuvalla stressillä on altistava vaikutus masennussairaudessa ja sen mahdollisessa uusiutumisessa. Jos elämän kuormittavuus ja stressi kasvavat liian suureksi, ihminen joutuu elämään jatkuvassa hälytystilassa. Tämä heikentää aktiivisuutta niillä aivojen alueilla, jotka vaikuttavat ongelmanratkaisuun ja päämäärähakuisuuteen. Stressin lähteet voidaan karkeasti jakaa kahteen: itsen ulkopuolisiin ja itsestä kumpuaviin stressitekijöihin. Omasta minästä kumpuavissa stressitekijöissä keskeistä masennuspotilailla on usein liiallinen kiltteys, vaativuus ja täydellisyyden tavoittelu. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 9.)

Masennustilassa painottuvat menetyksen ja epäonnistumisen kokemukset, jotka kietoutuvat usein yhteen. Menetykseen ja sen pelkoon kytkeytyy usein riippuvuus muista ja epäonnistumisen kokemuksiin taas liiallinen vaativuus itseä kohtaan sekä voimakas reagointi epäonnistumisiin. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 9.)

Myös ihmissuhteiden laatu vaikuttaa masennuksen kehittymiseen. Turvalliset kiintymyssuhteet takaavat lapselle, nuorelle ja aikuisellekin puskurin elämässä eteen tulevia vaikeuksia vastaan. Jos elämän kriisejä ja vaikeuksia ei ole kyennyt käsittelemään, ne kulkevat mukana ja voivat altistaa masennukselle jossakin elämän vaiheessa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 9.)

## 2.3 Masennuksen oireet

Masennustilassa on ohimenevän tunteen sijaan kysymys pitkäaikaisesta tunnevireestä, joka voi kestää yhtäjaksoisesti päiviä, viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Masennus sisältää syyllisyyden, epäluuloisuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita sekä toivottomuuden, päättämättömyyden, arvottomuuden ja epäonnistumisen kokemusta. Lääketieteellisessä kielenkäytössä tarkoitetaan hieman epätarkoilla käsitteillä ”depressio” tai ”kliininen depressio” yleensä oirekuvaltaan vakavimpia masennusoireyhtymiä. (Heiskanen, Huttunen, Tuulari 2011, 19; Lindqvist, Kuvaja & Rasilainen 2005, 16.)

Masennustilaan liittyy joukko tyypillisiä oireita, joiden merkitystä arvioidaan sen perusteella, kuinka vaikeita ja ajallisesti sekä tilanteesta toiseen pysyviä ne ovat. Keskeisimpiä oireita masennuspotilaalla yleensä ovat masentunut mieliala, mielihyvän menetys, uupumus, arvottomuuden tunne, kriittisyys ja itsetuhoisuus, päättämättömyys ja keskittymisvaikeudet, erilaiset psykomotoriset oireet sekä unen, ruokahalun ja painon muutokset. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 19.)

Masennustila alkaa usein vaiheella, jossa potilaalla esiintyy muutaman viikon tai kuukauden ajan lieviä, pahenevia esioireita. Masennus saavuttaa huippunsa vasta näiden esioireiden jälkeen. Tyypillisiä esioireita ovat masennuksen ydinoireet, kuten masentunut mieliala, mielihyvän menetys ja väsymys. Toistuvista masennustiloista kärsivät potilaat pystyvät usein tunnistamaan masennuksen ensimmäisiä oireita, mikä voi mahdollistaa hoitoon hakeutumisen ennen kuin varsinainen masennustila ehtii kehittyä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 19.)

### 2.3.1 Masentunut mieliala, mielihyvän menetys ja uupumus

Masentuneen henkilön tunnevire on suurimman osan aikaa syvästi alakuloinen ja masentunut. Lievemmissä tapauksissa huomion kohdistuminen muihin asioihin, toiminta, sosiaalinen vuorovaikutus tai aktiivinen pyrkimys poistaa masen-

tunut tunnevire tietoisuudesta voi hetkellisesti syrjäyttää masentuneen mielialan. Mitä syvempi masennustila on, sitä pysyvämpi jatkuva masennuksen tila on ja sitä kykenemättömämpi masentunut henkilö on kohdistamaan huomiotaan muihin asioihin. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 20.)

Masentunut on menettänyt kykynsä saada tyydytystä tai kokea mielihyvää asioista, jotka sitä ovat hänelle aiemmin tuottaneet. Lievemmissä tapauksissa mielihyvä kokemukset ovat laimentuneet, vaikeammissa taas mielihyvän menetys on täydellinen. Oire ilmenee jatkuvasti päivästä toiseen ja esiintyy suurimman osan aikaa. Masentunut kokee usein olevansa myös jatkuvasti väsynyt. Jopa lievä psyykkinen tai fyysinen rasitus tai aktiivisuus tuntuu raskaalta ja vaatii huomattavia voimia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 20.)

### 2.3.2 Arvottomuuden tunne, kriittisyys ja itsetuhoisuus

Masentuneen luottamus omaan kykyynsä selviytyä elämässään on selvästi alentunut, ja hän on menettänyt arvonsa omissa silmissään. Lievemmissä tapauksissa itseluottamus ja itsearvostus ovat alentuneet. Vaikeimmissa tapauksissa masentunut voi kokea itsensä täydellisesti epäonnistuneeksi, sekä kyvyttömäksi ja arvottomaksi. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 20–21.)

Masentuneen henkilön ajatukset keskittyvät usein oman persoonan ja omien tekojen kritiikkiin ja väheksymiseen sekä vähäisiin tai olemattomiin rikkomuksiin ja erehdyksiin liittyviin syyllisyydentunteisiin, jollaiset eivät häntä tavanomaisessa mielentilassa vaivaisi. Lievemmissä tapauksissa syyllisyys ja itsekritiikki ovat korostuneet, masennuksen äärimmäisissä muodoissa syyllisyys on usein haluulon asteista ja luonteeltaan psykoottista. Masentunut ihminen on usein epärealististen ja ehdottomien itsesyytösten vallassa, jotka toteutuvat mielikuvatasolla, mutta eivät ole minkäänlaisessa yhteydessä konkreettisen elämän kanssa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 20–21; Lindqvist, Kuvaja, Rasilainen, 16.)

Masentuneen henkilön ajatukset kohdistuvat usein vahvasti kuolemaan ja muihin pessimistisiin teemoihin. Hänen mielessään on usein ajatuksia oman itsen vahingoittamisesta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 20–21.)

### 2.3.3 Päättämättömyys ja keskittymiskyvyttömyys

Masentunut henkilö on usein hyvin epävarma ja epäröivä tilanteissa, joissa pitäisi tehdä arkisia päätöksiä ja joista hän tavanomaisesti selviytyy helposti. Hänellä on usein vaikeuksia keskittyä esimerkiksi lukemiseen tai muuhun huomion kiinnittämistä vaativaan toimintaan. Vaikeimmissa muodoissaan keskittymiskyvyn aleneminen tulee esiin vaikeutena pysyä mukana keskustelussa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

### 2.3.4 Psykomotoriset oireet

Psykomotorinen hidastuminen eli retardaatio, ilmenee kaiken psykomotorisen toiminnan silminnähtävänä hitautena, jähmeytenä, äärimuodoissaan pysähtyneisyytenä. Olemukseltaan masentunut henkilö voi vaikuttaa selvästi vanhentu-neelta ja ilmeettömältä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

Psykomotorinen kiihtyneisyys eli agitaatio, puolestaan tarkoittaa tuskaisuuden tunteeseen liittyvää motorista levottomuutta, joka voi ilmetä esimerkiksi raajojen levottomina ja tarkoituksettomina liikkeinä, pakonomaisena kävelynä ja tuskaisena huokailuna. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

### 2.3.5 Unen, ruokahalun ja painon muutokset

Unen muutokset voivat masentuneella henkilöllä ilmetä iltayön nukahtamisvaikeutena, unen pinnallisuutena ja katkonaisuutena, aamuyön valvomisena tai kaikkien näiden yhdistelmänä. Joillakin masentuneilla unihäiriö ilmenee hyper-

somnia eli liiallisena nukkumisena eri vuorokaudenaikoihin, jopa yli kaksitoista tuntia vuorokaudessa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

Masentunut potilas on tavallisesti menettänyt ruokahalunsa ja voi kokea ruoan jopa vastenmieliseksi. Ruokahalun menetykseen liittyy myös selvästi todettavissa oleva painon lasku. Joidenkin potilaiden ruokahalu on selvästi lisääntynyt ja paino on noussut useita kilogrammoja ruokahalun kasvun seurauksena. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

### 2.3.6 Masennustilan vaikeusaste

Masennustilan diagnoosin saaneilla henkilöillä voi olla hyvin suuria eroja oireiden vaikeusasteessa ja monissa muissa tärkeissä kliinisissä piirteissä. Masennustilat jaetaan yleensä oireiden vaikeusasteen ja laadun perusteella lieviin, keskivaikeisiin, vaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin. Masennustilan oirekuvan vaikeusaste korreloi yleensä selvästi myös siihen liittyvän toimintakyvyn laskun kanssa. Tavanomaista on, että lievästi masentunut henkilö kykenee vielä käymään työssä, vaikka tämä vaatii tavallista enemmän ponnistelua eikä toimintakyky vastaa henkilön normaalia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

Keskivaikeasta masennustilasta kärsivän henkilön työ- ja toimintakyky on merkittävästi alentunut, ja sairauslomaa tarvitaan usein. Cobainin mukaan (2001, 40) lievään ja keskivaikeaan masennukseen sairastunut kulkee kuin hidastetussa filmissä, jolloin ihminen kykenee vielä suoriutumaan päivittäisistä rutiineista mutta kaikkeen kuluu tavallista enemmän aikaa ja energiaa. Vaikeasta tai psykoottisesta masennuksesta kärsivä on yleensä selvästi työkyvytön ja tarvitsee jatkuvaa seurantaa ja huolenpitoa, usein sairaalaympäristössä. Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidetaan yleensä potilaita, jotka kärsivät keskivaikeasta, vaikeasta tai psykoottisesta masennuksesta. Perusterveydenhuollossa hoidetaan lähinnä lievästä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsiviä. (Heiskanen, Huttunen, & Tuulari 2011, 21; Cobain 2001, 40.)

Masentuneen potilaan hoidon suunnittelun ja tuloksellisuuden kannalta on tärkeää, että vastaanottokäyntien yhteydessä toistuvasti arvioidaan ja seurataan masennustilan vaikeusastetta. Arvioinnissa käytetään diagnostista haastattelua sekä erilaisia oireasteikkoja, joita ovat muun muassa DEPS ja Beckin masennuskysely. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 21.)

#### 2.4 Masennuksen puhkeaminen ja tunnistaminen

Masennus on yhä melko huonosti tunnistettu ongelma. Masentuneet eivät itsekkään usein ymmärrä, mikä heitä vaivaa, tai tiedä että heidän sairautensa on hoidettavissa. Yli kaksi kolmasosaa vakavista masennustiloista puhkeaa jonkin merkittävän yksittäisen tai useamman kielteisen elämänmuutoksen jälkeen. Tyypillisiä muutoksia ovat esimerkiksi avioero tai muu parisuhteen hajoaminen, työttömäksi jääminen, oma tai lähiomaisen vakava sairastuminen, läheisen henkilön kuolema, sekä vakavat ristiriidat läheisissä ihmissuhteissa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 23; Aldridge 2000, 132–133.)

Keskeisiä masennustilojen laukaisijoita ovat erilaiset menetykset ja vakavat pettymykset läheisissä ihmissuhteissa tai tärkeissä sosiaalisissa rooleissa, varsinkin sellaiset, joissa henkilö kokee menettäneensä jotakin korvaamatonta, joutuneensa umpikujaan tai vakavasti nöyryytetyksi. Sosiaalisen tukiverkoston eri muodoissa antama tuki on merkittävä voimavara elämänkriiseissä. Masennustila alkaa usein juuri sellaisen elämänmuutoksen seurauksena, joka heikentää tätä verkostoa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 23.)

Masennuksesta kärsivät henkilöt hahmottavat oireensa usein oman elämäntilanteensa valossa eivätkä ole välttämättä halukkaita hyväksymään psykiatrista näkökulmaa tilaansa. Lääkärillä taas ei aina ole kylliksi aikaa masennuspotilaan tilan selvittelyyn, varsinkin jos henkilö on jollain tapaa moniongelmainen. Varsinkin lievät masennustilat jäävät siten usein tunnistamatta terveydenhuollossa. Tunnistamisen avuksi on kehitetty monia seulontamenetelmiä, kyselylomakkeita, joiden avulla kartoitetaan masennuksen oireita. Masennukseen liittyy myös

sosiaalista leimautumista. Mieleltään sairaita ihmisiä pidetään epätasapainoisina, arvaamattomina ja erilaisina. Tällaisen leimautumisen pelossa jotkut masentuneista saattavat vastustella lääkärissä käyntiä, koska eivät halua tulla leimaetuiksi ”hulluksi” tai ”mielisairaaksi”. On melko vaikeaa laskea niiden masentuneiden määrää, jotka eivät koskaan ole hakeneet apua, mutta tehtyjen tutkimusten mukaan suuri osa jää diagnosoimatta ja hoitamatta, jopa kaikkein vaikeimmat tapaukset. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 23–24; Aldridge 2000, 132–136.)

## 2.5 Masennuksen hoito

Kun ihminen on todella masentunut, hän uskoo tuntemuksiensa olevan pysyviä. Masennus vie voimat, se tekee ihmisestä avuttoman ja toivottoman. – Masentunut ihminen tarvitseekin apua osataksaan hakea apua. (Cobain 1998, 109.)

Masennuksen hoidossa voidaan käyttää biologisia, psykologisia tai potilaan sosiaaliseen ympäristöön vaikuttavia menetelmiä. Potilaan tulee aina saada jotain vaikuttavaksi osoitettua hoitoa masennusjakson aikana. Hoitomuotoja, joiden vaikuttavuudesta on saatu kliinisistä tutkimuksista vahva näyttö, ovat lääkehoito, monet psykoterapiat ja aivojen sähköhoito. Potilaan sitoutuminen hoitoon ja hoidon tuloksellisuuden seuranta ovat oleellisia hoidon vaikuttavuuden kannalta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 25.)

Lääkehoitoa käytetään erityisesti keskivaikeissa ja vaikeissa masennustiloissa ja psykoterapeuttisia menetelmiä lievissä ja keskivaikeissa masennustiloissa. Ainakin keskivaikean masennuksen yhteydessä on usein suositeltavaa käyttää lääkehoitoa psykoterapian ohella. Lievissä masennustiloissa psykoterapia riittää usein ainoaksi hoidoksi. Mikäli psykoterapeuttiseen hoitoon ei ole mahdollisuuksia, on lääkehoito yleensä perusteltua lievissäkin masennustiloissa. Usein paras tulos saavutetaan hoitomuotoja yhdistämällä, erityisesti mikäli kyseessä on krooninen tai hoidollisesti vaikeaksi osoittautunut masennustila. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 25.)



Hoitomuotojen valintaa ohjaavat keskeisesti sekä masennustilan vaikeusaste että eri hoitomuotojen saatavuus, sekä potilaan omat toiveet hoidon suhteen. Muita hoidon suunnittelussa huomioon otettavia tekijöitä ovat muun muassa potilaan psykiatrinen monihäiriöisyys, mahdollisten aiempien hoitojen teho, itsemurhavaara, potilaan senhetkinen toimintakyky sekä somaattinen terveydentila. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 25.)

Hoidon periaatteet ovat samanlaisia hoitopaikasta riippumatta. Potilaan elämäntilanteen kartoittaminen, psykososiaalinen tuki ja hyvä vuorovaikutussuhde potilaan kanssa ovat lääkehoidon ohella keskeisiä tekijöitä hoidossa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 25.)

## 2.6 Sairaudesta toipuminen ja toipumisen haasteet

Useimpien hoitoon tulevien potilaiden masennustilat kestävät muutaman kuukauden ajan. Keskimääräinen kesto on noin 5–6 kuukautta, mutta osalla potilaista masennustila jälkioireineen voi kestää vuosien ajan. Tällaisia pitkäaikaisia masennustiloja on alle kymmenellä prosentilla kaikista masennustiloista. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 29–30.)

Oireiden lievittyessä siten, että oirekriteerit eivät enää täyty, alkaa masennustilan toipumis- eli remissiovaihe. Toipumine on täydellistä, kun kaikki oireet ovat hävinneet. Melko tavallista masennuksen jälkeen kuitenkin on, että potilaalla esiintyy jälkioireita, eli toipuminen on vain osittaista. Osittaiseen toipumiseen liittyy huomattava masennuksen uusiutumisen riski. Jälkioireet alentavat yleensä toimintakykyä ja saattavat hidastaa paluuta normaaliarkeen. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 29–30.)

Edellä kuvattu masennustilojen tavanomainen kulku edustaa luonnollisesti vain eräänlaista tilastollista keskimääräistilannetta. Hidasta toipumista ennustaa ja hoidon ennustetta huonontaa voimakkaimmin masennuksen oirekuvan vaikeus, mutta myös suuri määrä aikaisempia masennusjaksoja, psykoottiset piirteet, kielteiset elämäntapahtumat masennustilan aikana, sosiaalisen tukiverkoston

vähäisyys tai sen kielteinen suhtautuminen masentuneeseen, muut samanaikaiset mielenterveyden häiriöt tai päihdeongelmat, myöhäinen hoitoon hakeutuminen ja hoidon puuttuminen tai epäasianmukaisuus. Toipumista vastaavasti helpottavat oireiden lieväasteisuus, aiempi hyvä psyykkinen terveys, läheisiltä ihmisiltä saatu tuki ja ymmärrys, myönteiset uudet elämäntapahtumat sekä asianmukainen hoito. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011 29–30.)

## 2.7 Lasten ja nuorten masennus

Masennus alkaa voimakkaasti yleistyä nuoruusiässä, mutta jo lapsilla voi esiintyä hoitoa vaativaa masennusta. Tavallinen alakuloisuus, jota sekä lapset että nuoret toisinaan kokevat, menee nopeasti itsestään ohi, eikä haittaa esimerkiksi koulunkäyntiä tai ihmissuhteita. Masennustilan oireet taas haittaavat merkittävästi arkielämää ja hidastavat tai estävät lapsen tai nuoren kehitystä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362 .)

Masennustilan diagnostiset kriteerit ovat pääpiirteissään samat iästä riippumatta, vaikka oirekuvassa näkyikin kullekin kehitysvaiheelle tyypillisiä piirteitä. Asianmukainen puuttuminen ennen aikuisikää alkavaan masennusoireiluun on tärkeää, sillä nuorena alkavan masennusoireilun toipumisennuste on sitä parempi, mitä aikaisemmin oireilua hoidetaan. Masennusoireilulla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia kehitykseen ja psyykkiseen ja fyysiseen terveydentilaan myöhemmin elämässä. Parasta terveyshaittojen ehkäisyä on lasten ja nuorten mielenterveyden kehityksen turvaaminen ja mielenterveyden häiriöiden hyvä hoito. Hoitoa tulisi voida toteuttaa terveydenhuollon eri tasoilla kunkin lapsen ja nuoren kokonaistilanteen edellyttämällä tavalla. Edelleen pulmana ovat pitkät viiheet hoitoon hakeutumisessa sekä myös paikoin vaihtelevat jonotilanteet ja hoitojen tarjonta. Usein nuoret eivät itse pysty tunnistamaan omaa masennustaan. Joskus vanhempien on jopa vaikea tietää, mitkä oireet liittyvät nuoren normaaliin kasvuun ja mitkä viittaavat sairauteen. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362; Cobain 2001, 30.)

### 2.7.1 Masennuksen yleisyys lapsuus- ja nuoruusiässä

Lapsilla (0–12-vuotiailla) masennus on kohtalaisen harvinainen sairaus. Sen esiintyvyys alle kouluikäisillä lapsilla on 0,5–1 prosenttia ja alakouluikäisillä noin 2 prosenttia. Murrosiän lähestyessä, 12–13 ikävuoden paikkeilla, masennustilat alkavat yleistyä voimakkaasti. Uusien masennusjaksojen ilmaantumisen huipukohta on 15–18 vuoden iässä, ja eriaikaiset masennustilat ovatkin yksi nuoruusiäisten yleisimmistä terveysongelmista. Yhden vuoden aikana noin 5 prosenttia nuorista sairastaa masennusjakson, joka haittaa toimintakykyä arkielämässä, ja aikuisikään mennessä 15 prosenttia ihmisistä on sairastanut vastaavanlaisen masennusjakson. Noin puolet nuorisopsykiatriseen hoitoon hakeutuvista nuorista sairastaa masennusta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357.)

Lapsuusiässä masennusoireilu on yhtä yleistä tytöillä ja pojilla, mutta murrosiän alkamisen jälkeen tyttöjen riski sairastua masennukseen kasvaa suunnilleen kaksinkertaiseksi poikiin nähden. Syytä tähän ei varmuudella tiedetä, mutta on mahdollista, että muun muassa sukupuolihormonit, tyttöjen herkkyyys ihmissuhteisiin liittyville vaikeuksille ja tytöille ominaiset analysoivat ongelmanratkaisutyyli ovat yhteydessä sukupuolieron syntymiseen. On myös esitetty, että tyttöihin verrattuna poikien tunne-elämän vaikeudet purkautuvat helpommin käyttäytymiseen ja poikien on vaikeampi kuvata tunteitaan sanallisesti ja tämän vuoksi poikien masennus jää useammin tunnistamatta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

Lasten ja nuorten masennukseen liittyy erittäin usein oheissairastavuutta: 40–80 prosentilla vakavaa masennusta sairastavista lapsista ja nuorista on todettavissa vähintään yksi muu mielenterveyden häiriö. Oheissairaudet voivat esiintyä samanaikaisesti masennusjakson kanssa, mutta myös edeltää tai seurata sitä. Lasten ja nuorten masennustilojen yhteydessä nähdään tavallisimmin tarkkaavaisuushäiriötä, uhmakkuus- ja käytöshäiriöitä sekä ahdistuneisuushäiriöitä. Nuoruusiässä kuvaan tulevat myös päihdeongelmat ja jossain määrin myös syömishäiriöt. Varttuneemmilla nuorilla masennukseen liittyy usein myös persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen pidempiaikaista pulmaa, joka voi

täyttää persoonallisuushäiriön tunnusmerkit. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

Tavallisin masennustila (80 prosenttia kaikista masennustiloista) sekä lapsilla että nuorilla on niin sanottu vakava masennus. Pitkäaikainen masennus eli dystymia on harvinaisempi (10 prosenttia) mutta aiheuttaa paljon haittaa pitkän keston vuoksi. Lievempiin masennustiloihin sekä alle diagnostiset kriteerit jääviin masennusoireisiin tulee suhtautua vakavasti etenkin, jos niihin liittyy toimintakyvyn laskua tai muuta psykososiaalista haittaa. Näiden alle diagnostisen kynnyksen jäävien oireiden yleisyys nuoruusikäisessä väestössä on noin 10 - 20 prosenttia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

### 2.7.2 Lasten ja nuorten masennuksen oirekuva

Lapsen masennus ilmenee tavallisesti kokonaisvaltaisena, toimintaa lamauttavana alakuloisuutena, Tyypillistä on, että lapsi uskoo olevansa kaikkien hyljeksimä eikä usko muiden ihmisten pitävän tai oikeasti välittävän hänestä. Masentunut lapsi on olemukseltaan vakava ja onneton eikä tunnu iloitsevan tai kiinnostuvan juuri mistään. Toisaalta hyvin tyypillistä on myös ärtyisyys ja poikkeava levottomuus sekä muita häiritsevä käyttäytyminen. Lapsen masennuksen ilmaisu vaihtelee ikä- ja kehitysvaiheen mukaan. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 361.)

Myös nuorilla masennuksen oirekuva vaihtelee jossain määrin kehitysvaiheen mukaan. Varhaisnuorilla (12–14-vuotiailla) masennuksen ilmiä muistuttaa paljon koululaisten masennusta: ruumiilliset vaivat sekä toisaalta häiriökäyttäytyminen ja levottomuus ovat tavallista. Keskinuoruudessa (15–17-vuotiailla) ajattelun ja tunne- elämän kehittyessä oireilu kääntyy enemmän sisäänpäin ja ilmenee aiempaa tyypillisemmin muun muassa synkkinä ajatuksina, alakuloisena ja pessimistisenä ajatteluna ja arvottomuuden tunteina. Myöhäisnuoruudessa (18–22-vuotiailla) oirekuva saattaa jo olla hyvinkin lähellä aikuisten masennusta, mutta muun muassa kehityksen estyminen ja syrjäytyminen opiskelu- ja työ-

elämästä saattaa liittyä masennukseen. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 362.)

### 2.7.3 Masennuksen riskit ja suojaavat tekijät lapsuus- ja nuoruusiässä

Lasten ja nuorten masennus on monitekijäinen sairaus eli johtuu usean eri riskitekijän ja suojaavan tekijän monimutkaisesta vuorovaikutuksesta, kuten aikuisilakin. Yhtä yksittäistä syytä masennukseen sairastumiseen ei yleensä ole. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 359–361.)

Stressinsietokyvyn ylittyminen lapsen tai nuoren kapasiteettiin nähden liian voimakkaalla tai liian pitkään kestäväällä kuormituksella voi johtaa masennukseen. Stressinsäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat monet asiat, kuten ikä ja kehitysvaihe, perimä, temperamentti, kasvuolosuhteet, ja varhaisvaiheen hoivosuhteet, aikaisemmat ja ajankohtaiset elämäntapahtumat sekä ajankohtainen terveydentila ja ihmissuhteet. Stressin kokemus on yksilöllistä: mikä kuormittaa voimakkaasti yhtä, ei rasita toista välttämättä lainkaan. Oleellista on tietää, miten kuormittavaksi lapsi tai nuori itse kokee erilaiset tilanteet ja millaisia suojaavia tekijöitä hänellä on saatavillaan. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen hoivaa ja huolenpitoa suojautuakseen kohtuuttomalta kuormitukselta ja oppiakseen itse myöhemmin selviytymään vastoinkäymisistä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 359–361.)

### 2.7.4 Lapsen ja nuoren masennuksen hoitoperiaatteet

Lapsen ja nuoren masennusta kannattaa hoitaa, sillä valtaosa vaikeastikin masentuneista lapsista ja nuorista toipuu. Toisaalta hoidossa on tärkeä muistaa, että masennuksella on voimakas taipumus uusiutua. Vaikka suuri osa masennusjaksoista on kestoaltaan melko lyhyitä, oireet voivat hoitamattomina pitkittyä ja kestää kuukausia tai vuosia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

Hoidossa erilaiset psykososiaaliset tukitoimenpiteet ovat keskeisimmässä asemassa. Elämäntilanteesta tai ihmissuhteista pyritään tunnistamaan sellaiset tekijät, jotka erityisesti kuormittavat lasta tai nuorta ja näihin kohtiin vaikuttamalla helpottamaan toipumista. Varsinaisessa psykiatrisessa hoidossa erilaiset psykoterapiat ovat yleensä ensisijaisia hoitomuotoja. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

Tutkimustiedon perusteella näyttää siltä, että lapsen tai nuoren ennusteen kannalta on tärkeää, että käytetään jotain tavoitteellista hoitomenetelmää ja että pelkkä odottaminen ei sinänsä auta. Aktiivisella hoidolla helpotetaan masennusoireita, lyhennetään niiden kestoa ja parannetaan toimintakykyä sekä mahdollisesti myös vähennetään masennuksen uusiutumisriskiä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

Kotioloista kartoitetaan vanhempien voimavaroja ja mahdollisuuksia osallistua hoitoon. Myös perheen vuorovaikutussuhteisiin ja lapsen ja nuoren kokemiin vaikeuksiin perheessä kiinnitetään huomiota. Vaikka nuorten hoidossa vanhempien osallistuminen itse hoitoon vaihtelee enemmän kuin lasten masennusta hoidettaessa, on vanhemman tuki nuoren hoidolle ja toipumiselle tärkeää. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 357–362.)

Lasten masennuksessa suositellaan lääkehoitoa osana muuta hoitoa kaikkein vaikeimmissa masennustiloissa. Ensisijaisesti suositellaan SSRI-lääkkeitä, mutta tutkimustietoa lasten masennuksen lääkkeellisestä hoidosta ja etenkin lääkeyksen merkityksestä pitkäaikaisennusteelle on vielä hyvin vähän. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 357–362.)

Nuoren masennuksen hoitoon liitetään masennuslääkehoito, jos depressio ei selvästi lievyt muilla keinoin noin kuukaudessa silloin, kun masennustila on niin syvä, että toimintakyky selvästi lamaantuu tai vakava masennus uusiutuu. Uusimman tutkimustiedon mukaan psykoterapian ja masennuslääkehoidon yhdistäminen on usein hyödyllistä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 357–362.)

## 2.8 Musiikkiterapia masennuksen hoidossa

Tutkimukset ovat osoittaneet, että depressio on yksi yleisimmistä syistä turvautua vaihtoehtoihin ja täydentäviin terapioihin. Syyt tähän vaihtelevat ja ovat erilaisia eri kohderyhmissä. Usein on tullut esiin depressioasiakkaiden tyytymättömyys perinteisiin hoitomuotoihin sekä pyrkimys välttää ei-toivottuja sivuvaikutuksia esimerkiksi lääkitykseen liittyen. Tutkimus on myös osoittanut, että erityisesti nuoremmat masennustilasta kärsivät asiakkaat kokevat terapian lääkityshoitoa mielekkäämmäksi ja hakeutuvat mielellään aktiivisten tai toiminnallisten hoitomenetelmien, esimerkiksi musiikkiterapian, pariin. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 109–110.)

Musiikkiterapia voidaan määritellä prosessiksi, jossa musiikillisia keinoja käytetään asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseen, palauttamiseen ja ylläpitämiseen. Musiikkiterapia käsittää useita eri malleja ja menetelmiä, mutta nojaa tyypillisesti psykoterapian malleihin, joiden teoreettisiin taustoihin ja käsitteistöön musiikin erityisominaisuuksia, vaikutuksia ja menetelmiä suhteutetaan. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 109–110.)

Depression hoidossa on sovellettu sekä reseptiivisiä (musiikin kuuntelemiseen perustuvia) että aktiivisia (musiikilliseen ilmaisuun perustuvia) musiikkiterapiamenetelmiä. Reseptiivisissä menetelmissä musiikkia käytetään rentoutumisen ja syvällisen keskustelun aikaansaamiseen, mielikuvien synnyttämiseen, assosiatiiviseen muisteleamiseen sekä mielialan muuttamiseen. Aktiivisilla menetelmillä tarkoitetaan musiikkiterapiassa usein vapaaseen improvisaatioon pohjautuvia tekniikoita, jotka eivät edellytä asiakkaalta soittotaitoa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 109–110.)

Aktiivisia menetelmiä hyödynnetään erityisesti sellaisille asiakkaille, joilla on vaikeuksia ilmaista sanallisesti tunteitaan. Tällöin musiikkiterapeutti pyrkii saamaan asiakkaan musiikilliseen vuorovaikutukseen, joka voi olla väylä emotionaalisen tietoisuuden lisääntymiseen. Musiikillinen ilmaisu ja keskustelu vuorottelevat niin, että toisinaan musiikki herättää emotionaalisen tietoisuuden esi-

merkiksi mielikuvina tai muistoina, joista sitten keskustellaan. Toisinaan taas keskustelu saattaa johtaa tarpeeseen ”laajentaa” ilmaisua tai tutkia jotakin käsillä olevaa tematiikkaa musiikillisen vuorovaikutuksen keinoin, jonka jälkeen voidaan taas siirtyä terapeuttiseen keskusteluun. Psykiatrian kontekstissa toteutettava musiikkiterapia pohjautuu maassamme useimmiten psykodynaamiseen viitekehykseen ja aktiivisten menetelmien käyttöön. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari, 109–110.)

Musiikkiterapian, erityisesti aktiivisen, mahdollisuudet depression hoidossa perustuvat musiikillisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen sisältämään lisäarvoon, jolla perinteistä, keskustelupohjaista terapiakeskustelua rikastetaan ja syvennetään. Musiikkiterapia tarjoaa myös potentiaalisen vaihtoehdon sellaisille asiakkaille, joiden on syystä tai toisesta vaikeaa ilmaista itseään sanallisesti, mutta joilla on potentiaalia käsitellä asioita ei-kielellisesti, luovan ilmaisun ja toiminnan keinoin. Musiikkiterapian hyötyä depression hoidossa tutkittaessa on havaittu, että asiakkaiden sitoutuminen terapiaan on hyvää ja tutkimusterapian keskeyttäneiden määrä oli pienempi kuin keskimäärin vaikuttavuustutkimuksissa. Erityisesti aktiivisen musiikkiterapian vaikutusta tulisi kuitenkin tutkia nykyistä enemmän. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 109–110.)



### 3 MUSIIKIN VAIKUTUS

Musiikki on vaikuttanut ihmisiin läpi historian kulttuuriin, yhteisöön tai tapaan katsomatta. Musiikissa on ikään kuin maagista lumo- ja luomisvoimaa, joka koskettaa alitajuntaamme, tunteittemme kätkeytyä ydintä sekä toimii kommunikation muut tavat ylittävänä universaalina kielenä ihmisten välillä. Musiikin abstrakti olemus on herättänyt tutkijoiden kiinnostusta jo vuosisatoja. Tarkkaa tieteellistä määritelmää musiikille ja sen vaikutuksille ei kuitenkaan ole vielä kukaan voitu löytää.

Myös musiikkia säveltaiteena on tutkittu paljon. Unkarilainen säveltäjä Mihály Mosonyi on todennut musiikista seuraavaa:

Musiikissa esiintyvät toistuvat rytmiset korosteet herättävät elämyksen viettipyrkimysten hallitusta tyydyttämisestä ja pidättelystä. Rytmien hidastuminen ilmaisee pidättelyä ja estymistä aina ahdistukseen saakka kuten tapahtuu juhla- ja surumusiikissa. Tauko koetaan aina ahdistavana. Kepeä toistuva tanssillisuus kohottaa tunnelmaa aina ekstaattiseen nautinnollisuuteen saakka. Sävelkulun nousu koetaan tunnelman kohoamisena. Lapset ja luonnonkansojen jäsenet laulavat sitä kimeämmin, mitä innostuneempia ovat. Sävelkorkeuden lasku koetaan estyneisyytenä, mielialan laskuna. Matalat äänet voidaan kokea pelottavina ja synkkinä, mutta myös rauhoittavina ja lepoon johdattavina – ne ovat kuoleman ja unen symboleita. (Kaskinen 2007, 133.)

#### 3.1 Musiikki alkuperäiskulttuureissa

Musiikillista toimintaa on ollut olemassa yhtä kauan kuin on ollut inhimillistä elämääkin. Toiminta on ilmennyt mitä moninaisimmissa muodoissa eri aikoina ja eri kulttuuripiireissä. Musiikki on toiminut alkuperäiskulttuureissa muun muassa erilaisten rituaalien ylliluonnollisena voimana. Esimerkiksi Aboriginaaliyhteisöissä puusta valmistettua puhallinsoitinta, didgeridoota, käytetään kiputilojen leivittämiseen. Puhaltimen toinen pää asetetaan kipeän kohdan päälle tai sen läheisyyteen. Soittamalla torvea saadaan aikaan voimakasta värähtelyä,

joka tuntuu kipua lievittävänä ja rentouttavana. Didgeridoohon liittyy myös monenlaista taikauskoa.

Alkukantaisessa musiikissa kaikki ovat osallistujia. Musiikki liittyy silloin tavallisesti tansseihin ja rituaaleihin. Musiikki ”yhdistää osallistujat ekstaattisella yhteenkuuluvuudentunteella. Se vapauttaa viettivaltaisuutta ja saattaa johdatella uhrimenoihin, mässäilyihin ja seksuaalisiin orgioihin.” (Rechardt 1973, 45.)

Musiikki yhdistyy seksuaalisuuteen sekä siihen läheisesti liittyviin rituaaleihin, sillä se ylläpitää taiteellisen luomisprosessin kannalta välttämätöntä ”inspiraatiota”, jatkuvasti käsittelyä vaativaa rauhattomuutta. Musiikkia ei pidetä seksuaalisten tarpeiden tyydyttäjänä, vaan sen merkitys korostuu eräänlaisena ”huumausaineena”, joka vähentää minän tietoista kontrollia. Kontrollin väheneminen tekee muunlaiset viettityydytykset mahdollisiksi. (Lehtonen 1998, 21.)

Se mahdollistaa tunteita ja kuvitelmia, joille asianomainen ei muutoin voisi antautua. Varhaisen äitisuhteen elämyksiä (=lapsi kokee yhteen sulautuvuuden tunnelmia, unio mystica -kokemuksia, suhteessa äitiinsä) aktivoivat musiikin ominaisuudet toimivatkin juuri tällaisina estoja ja järjen kontrollia heikentävinä ”huumausaineina”. (Rechardt 1973, 48.)

Primitiivisissä kulttuureissa musiikki toimii lisäksi tunteiden ilmaisukeinona sekä osana sosiaalista yhteisöä. Musiikki heijastaa ihmisolemusta ja toimii sen purkautumistienä. Tästä syystä musiikki on osoittautunut rikkaalle ihmiselämälle välttämättömäksi. Rechardt on todennut musiikin voimasta näin: ”Musiikin totuudellisuus on sitä, että se pystyy koskettamaan minuuden ydintä, herättämään olomassaolon ja elossa olon kokemuksen.” (Antturi 2001, 6; Rechardt 1973, 50.)

### 3.2 Musiikin vaikutus nyky-yhteiskunnassa

Nykyaikaisempi, tosin pelkistetty versio musiikin merkityksistä ja vaikutuksesta ihmiselle on samansuuntainen, muttei niin konkreettiseen todellisuuteen sidottu kuin historiallinen versionsa. Antturin mukaan yksi neljästä merkityksestä ja

käyttötarkoituksesta on tunteiden ilmaisu. Musiikin avulla ihminen voi purkaa sisäisiä jännitystiloja kuten ilmaista rakkautta, vihaa tai yksinäisyyttä sekä ottaa kantaa (esimerkiksi protestilaulut) joutumatta silti kärsimään henkilökohtaista torjutuksi tulemista. Toinen musiikin tarkoitus on esteettisenä nautintona toimiminen, sillä yksi ihmisen perustarpeista on luoda ja pohtia kauneutta. (Antturi 2001, 27.)

Kolmas musiikin funktio on viihdykkeenä toimiminen. Se suuntaa huomion pois jokapäiväisestä elämästä ja huolista. Musiikillinen kokemus voi saada aikaan hyvänolon ja mielihyvän tunteita sekä positiivista virtaa. Neljäntenä Antturi listaa musiikin käyttötarkoituksen ja merkityksen kommunikaation välineenä toimimisessa. Musiikki on universaali kieli, jonka avulla ihminen pystyy kommunikoimaan. Hän kykenee välittämään tunteita, jakamaan kokemuksia ja välittämään viestejä musiikin kielellä, käyttämättä silti mitään tuntemaamme puhuttavaa kieltä. (Antturi 2001, 29.)

### 3.3 Musiikki varhaisimpana aistikokemuksena

Musiikki ja sen aistiminen liittyy perustavalla tavalla ihmisyyteen. Musiikin aistiminen ja kokeminen eivät liity ihmisen varsinaisiin lahjakkuuksiin musiikin tuottamisessa kuultavaksi laulun tai soittamisen keinoin. Musiikki vaikuttaa ihmiseen näitä ominaisuuksia kysymättä ja niistä riippumatta. Musiikin olemus onkin sisäinen, toteutusmuodostaan riippumaton. Kuuluisana esimerkkinä tästä on Beethoven, joka sävelsi valtaosan myöhäistuotannostaan kuurona. Musiikkia ja sen kokemusta ei siis ikään kuin ulkoapäin istuteta ihmiseen, se on osa sisäsyntyistä kokemusmaailmaamme.

Musiikin vaikutukset koskettavat ihmiselämää läpi kaikkien kehitysvaiheiden:

Lapsi kykenee havaitsemaan ääniä jo ennen syntymäänsä. Tietyt äänet saattavat aiheuttaa voimakkaita liikkeitä ja toiset taas rauhoittaa. Ääni, johon jokainen lapsi on varmasti tutustunut jo ennen syntymäänsä, on äidin sydämen sykintä. Monien mielestä sen vaikutus säilyy läpi elämän siten, että suunnilleen sydämen sykintää noudat-

tavat rytmit tai muut jaksolliset äänet vaikuttavat rauhoittavasti. Pikkuvauvojen on todettu itkevän vähemmän, kun nauhalta on soitettu sydämen sykintää tai selvästi samankaltaista, suunnilleen samantempoisia ääniä. Selvästi normaalia sydämenlyöntiä nopeammalla, voimakkaalla sykkeellä on lähinnä kiihdyttävä vaikutus, mikä näkyy esim. rock-musiikin yhteydessä. (Karma 1986, 81.)

Lehtonen viittaa kirjassaan Daniel Sternin teoriaan, jonka mukaan vastasyntyneen maailma koostuu varsin pitkälle amodaalisesta aistimisesta ja erilaisten jännitystilojen vaihtelusta koostuvista vitaaliaffekteista, elämälle ominaisista tunnetiloista. Amodaalisella tarkoitetaan aistienvälisestä havaitsemisesta. Käsitteellä Stern tarkoittaa vauvan myötäsyttyistä tapaa kokea maailmaa eri aistien kautta ja kykyä rinnastaa eri aistien välisiä havaintoja toisiinsa. Sternin mukaan vastasyntyneen koko elämysmaailma on kuin jatkuvaa musiikkielämystä. Todennäköisesti juuri tämä kokemuksellisuus onkin pohjana kaikkein yleisimmille ja vähiten kulttuurisidonnaisille musiikkikokemuksillemme. (Lehtonen 1998, 25; Mansikkakorpi & Pesonen 2010.)

Ahosen mukaan ääni on ensimmäinen ja viimeinen asia, jonka ihminen ympäristöstään tajuaa. Ääni on ihmisen ensimmäinen elämys ja rytmi ihmisen elämysmaailman ensimmäinen elementti.

Ihminen tulee tietoiseksi itsestään ensi kerran ääni-värähtely-rytmi-havainnon kautta. Tajunnan syvimmätkin kerrokset rakentuvat äänestä, värähtelystä ja rytmistä. Sen tähden ääni voi toimia sisäisen maailman hallitsemisen ja jäsentämisen välineenä. Sen avulla voidaan avata väyliä ja mahdollistaa liikkuminen syvällisilläkin alueilla. (Ahonen 1993, 64.)

Kuuloaistimus on ihmisen aisteista kenties sisäsyntyisin, sillä sillä on suora yhteys esimerkiksi erilaisiin tajunnan tiloihimme. Esimerkkinä voidaan käyttää syvässä tajuttomuudessa olevaa ihmistä, jota yritetään tavoittaa ensisijaisesti kuuloaistimuksen kautta. Myös tajuttomuuteen vaipuvan tai siitä heräävän ihmisen ensimmäiset tai viimeiset aistimukset sijoittuvat juuri kuuloastin alueelle. Äänet ovat myös pienen lapsen tärkein kommunikaatiokeino, sillä kuulohavainto ja ääni eivät ole riippuvaisia välittömästä etäisyydestä. (Lehtonen 1998, 68.)

### 3.4 Musiikin vaikutus ihmiseen

Musiikin vaikutuksia ihmisen mieleen tunnetaan ainakin seuraavilla tavoilla:

1. kanavoi tiedostamattomia impulsseja
2. saa aikaan katarssin eli tunteiden purkautumisen
3. antaa ”turvaa” eli toimii niin kutsuttuna transitionaaliobjektina
4. auttaa läpityöskentelyssä eli toimii niin sanottuna self-objektina
5. vahvistaa egon heikkoja rakenteita
6. lisää itsetuntemusta eli toimii eräänlaisena välittäjänä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien psyyken rakenteiden välillä
7. saa aikaan vuorovaikutusta eli on kommunikaation väline
8. antaa esteettisen kokemuksen
9. saa aikaan mielihyvää. (Ahonen 1993.)

Musiikin avulla ihminen voi saavuttaa oman piilotajuntansa sekä lisätä omien sisäisten prosessiensa ymmärtämisen tasoa. Näin tiedostamattomasta voidaan saada kosketus tietoisuuteen ja asioiden käsittely voi alkaa vähintään tunteen tasolla.

Musiikin on todettu vaikuttavan ihmiseen kokonaisvaltaisemmin kuin pelkkänä tunteiden ja tuntemusten herättäjänä ja välittäjänä. Verratessa edellä esitettyä listaa musiikin vaikutuksista esimerkiksi Maslowin tarvehierarkia -malliin, voidaan havaita musiikin saavuttavan kosketuspinnan jokaiseen tarvehierarkian portaaseen.

Abraham Maslow (1908–1970) on luonut ihmisen perustarpeita ja itsensä toteuttamista käsittelevän teoriakaavion, joka tunnetaan Maslowin tarvehierarkiaksi. Teoria julkaistiin osana laajempaa tutkimusta ”A theory of human motivation” (vapaasti suomennettuna Teoria ihmisen motivaatiosta) 1943 (ks. liite 3). Teoria määrittelee ihmisen perustarpeet ja jakaa ne portaisiin. Ylemmälle portaalalle siirtyminen edellyttää alemman tason tarpeiden riittävää täyttymistä. (Boeree 2006.)

Tarvehierarkiamallin perustana ovat fysiologiset perustarpeet kuten ravinto, uni ja seksuaalisuus. Seuraavaksi tärkeimmäksi tarpeeksi Maslow totesi turvallisuuden tarpeet, joihin kuuluvat esimerkiksi turvallisuuden kokeminen, pelosta vapautuminen sekä vaihtelun ja seikkailun tarve. Kolmantena teorian portaista ovat rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet, joihin seurallisuus ja viihtyisän kodin kaipuu kuuluvat. Tämä jälkeen tärkeimpänä, eli seuraavana portaana, Maslow näkee sosiaalisen arvostuksen tarpeet kuten pätemisen tarve ja esteettiset tarpeet. Päällimmäisenä tarvehierarkia-mallissa ovat itsensä toteuttamisen tarpeet, joihin kuuluvat myös elämän tarkoituksen pohtiminen ja löytäminen sekä tiedonjano. Tämä voi toteutua vasta kun kaikki edellä mainitut tarpeet ovat täyttyneet. (Boeree 2006.)

Musiikin vaikuttavuutta fysiologisten tarpeiden tyydyttymiseen listaa Heidi Ahonen viitatessaan kirjassaan Peterssin tutkimuksiin. Hän toteaa musiikin vaikuttavan ihmisen vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. Ahosen mukaan musiikki vaikuttaa myös ihmisen niin sanottuun mielihyvän kemiaan. Musiikin aiheuttamat mielihyvän tunteet liittyvät endorfiineihin saaden aikaan hyvänolontunnetta ja vähentäen kipua. Musiikkielämyksestä kuten soittamisesta, kuuntelemisesta tai laulamisesta syntyvä mielihyvä perustuu fysiologisiin reaktioihin, tapahtuu siis fyysistä aktivoitumista. Usein koettuna voimakas tyydytyksen tunne ja fyysinen aktivoituminen nostavat endorfiinien määrää elimistössä ja siten lisäävät ihmisen hyvänolon tunnetta. (Ahonen 1993, 50–54.)

Musiikki vaikuttaa myös aivojen limbiseen järjestelmään, joka säätelee ihmisen tunnetiloja. Näin musiikin kautta voidaan vaikuttaa esimerkiksi ahdistuksen tai pelon vähentämiseen sekä lievittää stressiä. Näin ollen musiikilla on vaikutusta myös masentuneisuuden kokemukseen, pidemmälle vietyä masennukseen sairautena. Ahdistus, pelko ja stressi ovat myös masennukseen liittyviä oireita ja masennusta ylläpitäviä tunnelmia/tunnetiloja. Niihin vaikuttaminen ja niiden kokemisen vähentäminen vaikuttaa siis suoraan myös masennuksen kokemukselliseen vähenemiseen ja toipumisen edistymiseen. Ahonen viittaa kirjassaan myös Hanseriin, jonka tutkimus osoittaa, kuinka taustamusiikilla voidaan merkit-

tävästi vaikuttaa jännityksen vähenemiseen kehon eri osissa ja sen avulla voidaan vähentää myös kivun tunnetta. (Ahonen 1993, 54.)

Tarvehierarkiamallin toisen portaan, turvallisuuden, näkökulmasta musiikki voi olla luomassa turvallisuuden kokemusta elämäntilanteissa, jossa turvallisuuden luonnollinen kokeminen jostain syytä järkkyy tai häiriintyy. Musiikki vähentää myös yksinäisyyden kokemusta ja siihen liittyvää ahdistusta luomalla illuusion seurassa olosta. Turvallisuuteen liittyvällä niin kutsutulla transitionaalikokemuksella tarkoitetaan sitä, että ihminen voi musiikin avulla suojautua tuskallisilta tilanteilta ja tapahtumilta ja näin säilyttää mielenterveytensä. Kipeät tunteet voidaan läpityöskennellä, kun ne ensin on musiikin avulla loitonnettu symbolisen etäisyyden päähän. (Lehtonen 1998, 25.)

Musiikilla on kyky luoda transitionaalikokemuksia: kuvitteellisuuden ja leikin maailmaa. Se voi herättää tunteiden ja mielikuvituksen maailman, joka ei muutoin ole saavutettavissa. Erilaisia tunteita ja sisäistä maailmaa voidaan sitten ilmaista ja jakaa musiikillisen vuorovaikutuksen aikana.” (Ahonen 1993, 61.)

Liittymisen ja kuuluvuuden tarpeen näkökulmasta musiikki toimii meediona, jonka avulla ihminen voi saada yhteyden sekä itseensä että toisiin: musiikki on silvana itseen ja toisten luo. Tämä voi toteutua yhteismusisoinnin kautta, mutta myös yksilösoitossa, niin sanotussa soolosoittamisessa. Musiikin kautta ilmaistaan ja kommunikoidaan tunteita. Sen avulla viihdytään yhdessä. Musiikin kautta myös siirretään kulttuuriperintöä seuraaville sukupolville. (Ahonen 1993, 65).

Ryhmään liittymisen lisäksi ihmisellä on halu kokea itsensä yksilöksi, joka eroaa muista, jolla on omat erityispiirteensä ja kykynsä. Musiikilliset kyvyt ja lahjakkuudet voivat antaa ihmiselle suuret määrät arvostusta ja yleistä hyväksyntää. Ne voivat tukea itsetuntoa ja antaa varmuutta vahvistaen näin egon heikkoja rakenteita. Joskus pätemisen tarve voi olla kuitenkin ohjaamassa myös ulko-kohtaiseen musiikin tekemiseen. Tällöin musiikki toimii välineenä esimerkiksi arvostuksen saavuttamiseksi muiden ihmisten silmissä. Musiikin tekemisen tyydytys ei näin tule itse musiikista vaan sen ulkopuolelta. Lehtonen toteaa musiikin vaikutuksesta liittymisen tunteeseen näin: ”Hyväilevillä äänillä ja sopivalla rytmiikalla aikaansaadaan psyykkisiä tiloja, joissa oman minän rajat häviävät ja

erillisyyden kokemus haihtuu.” Lehtosen mukaan musiikki voi tällä tavalla synnyttää ”unio mystica”-kokemuksia, hurmiota ja joukkosuggestiota. (Antturi 2001, 12; Lehtonen 1998, 22.)

Terveellä ihmisellä on tarve itsensä toteuttamiseen omien tietojen, kykyjen ja taitojen, kuten musiikin, tarkoituksenmukaisen käyttämisen ja kehittämisen kautta. Ihminen toteuttaa itseään kun kaikki hänen tarpeittensa tasot ovat tulleet tyydytetyiksi. Maslowin mukaan itsensä toteuttaminen saa aikaan monia positiivisia toimintoja kuten avoimuutta, rakastavaa suhtautumista itseän ja muihin ilman aggressioita ja manipuloinnin tarkoitusta sekä moraalin mukaista toimintaa. Antturi toteaa tutkielmassaan miten musiikki vapauttaa väärästä sovinnaisuudesta ja miellyttämisestä ja antaa mahdollisuuden heittäytyä mielikuvitusmaailmaan ja unelmiin. Hänen mukaansa musiikki vapauttaa paitsi yhdenmukaisuuden paineista myös minäkeskeisyydestä. Tämä on ihmismielelle äärimmäisen hyödyllistä, sillä liika itsekriittisyys sekä liika toisiin ihmisiin ja toisen mielipiteisiin uskomisen toimivat kielteisesti sisäisinä jarruina. (Antturi 2001, 18.)

Maslowin mukaan esteettisyyden tarpeiden kohteena ovat elämän järjestyksen ja tasapainon arvostaminen sekä kauneuden tajuaminen. Taide, musiikki ja esteetiikka liittyvät voimakkaasti toisiinsa. Yleisesti tunnustetaan kauneuden luomisen ja sen pohtimisen olevan ihmiselle ominaista. Ahosen mukaan musiikki saa ihmisessä aikaan esteettisyyden ja mielihyvän kokemuksen, ja näin ollen täyttää myös ihmisen esteettisyyden tarvetta. (Ahonen 1993, 45.)

### 3.5 Musiikki terapeuttisena välineenä

”Musiikki on monipuolisesti yhteydessä koko persoonallisuuteemme, sillä se puhuttelee samanaikaisesti sekä minuutemme tietoisia, että tiedostamattomia puolia.” Se on ihmiselle luontainen tapa ilmaista itseään ja elämää. Osittain juuri tästä syystä musiikkiin liittyy myös tunne siitä, että musiikki pystyy ilmaisemaan enemmän ihmisen sisimmistä tunteista ja mielenliikkeistä kuin mihin pelkät sanat pystyvät. (Lehtonen 1998, 17.)



Kokonaisvaltaisuuden ja avunsaamisen kokemus lienee osasyynä siihen, että ihmiset kautta aikojen ovat hakeutuneet musiikin äärelle, laulaneet ja soittaneet sekä kantaneet musiikin rikkautta läpi aikojen ja kulttuurien vaiheiden. Varhaisimpia tapauksia musiikin terapeuttisesta käytöstä ja vaikutuksesta ihmisen mieleen on kirjattu Raamattuun, kun urhoollinen sotilas sekä harpputaituri Daavid kutsuttiin kuningas Saulin luo leivittämään soitollaan pahan hengen kuninkaalle aiheuttamia ahdistustiloja. ”Daavid tarttui harppuunsa ja soitti. Silloin Saulin ahdistus helpotti, hänelle tuli parempi olo ja paha henki jätti hänet rauhaan” (Raamattu 1992, 1. Sam. 16:23). Myös Hippokrateen tiedetään määränneen potilaittensa hoitoon yrttejä ja hymnejä.

Lehtonen (1998, 72) esittelee kirjassaan Rancherin tutkimuksen, jossa tarkastellaan äänten ja musiikin merkitystä rauhoittumiseen tähtäävänä ja yksilöä suojaavana transitionaaliobjektina. Transitionaaliobjekti eli siirtymäobjekti tarkoittaa stimulusta, ärsykettä tai esinettä, jonka välityksellä, jonka siirtovoiman avulla tunne tai mielikuva siirtyy paikasta tai tilasta toiseen, vanhasta uuteen yhteyteen. Rancher on todennut musiikilla olevan ainakin seuraavanlaisia vaikutuksia:

1. Musiikki suojaaa yksilöä paranoidisissa eli vainoharhaisissa tilanteissa
2. Musiikki antaa suojaa surumielisyyttä, yksinäisyyttä ja syyllisyyttä vastaan
3. Musiikki antaa voimaa kohdata yksilön pelottavina tai epämiellyttävinä pitämiä tunnetiloja
4. Musiikki on ”hyvä objekti”, jota yksilön on mahdollista käyttää ahdistavissa ja pelottavissa tilanteissa (Lehto 2011.)

Musiikin ihmismieltä suojaavan ja tukevan vaikutuksen tähden musiikkia voidaan käyttää itsehoidon lisäksi myös ammatillisena välineenä. Musiikki avaa yhteyksiä ja tietoisien sekä tiedostamattoman välisiä rajoja mieleemme sisällä, mutta vaikutusten tullessa tutkimustulosten myötä tunnetuiksi, voidaan musiikkia käyttää myös täsmennetymin. Musiikkiterapiassa terapeutti ei ”kaivele” esiin aineistoa tiedostamattomasta, vaan terapiassa oleva henkilö tekee tätä psyykkiseen kasvuun ja eheytymiseen tähtäävää toimintaa itse (Lehtonen 1998, 126).

Osa musiikin vaikutusten syistä jää kuitenkin rationaalisten selitysten ulottumattomiin. Musiikki ja mieli liikkuvat abstraktin käsitemaailman tasolla, jossa rationaalinen järki ja mittarit ovat parhaimmillaankin selitteleviä ja viitteellisiä mitta-reita. Suurin osa syistä ja vaikutuksista kulkee avaruudellisen eli spatiaalisen kokemusmaailman syleilyssä.

”Musiikin esittämisen ja kuuntelemisen kautta ”minämme” voi saada merkittäviä ”hallinnan kokemuksia”, joilla on merkittävä vaikutus myös minuutemme ja itse-tuntomme myönteisessä rakentamisessa.” Hallinnan kokemukset ovat paitsi tärkeitä musiikkinautinnon osatekijöitä, myös keskeisiä musiikin terapeutisia vaikutuksia, sillä ne tuottavat parhaimmillaan musiikkia hahmottavalle henkilölle lähes euforisia ja haltioituneen hyvänolon tunteen täyttämiä minuuden koke-muksia. (Lehtonen 1998, 17.)

Hallintaan liittyvät huippukokemuksen saattavat joskus lähennellä niin kutsuttuja suuruusharhoja, joissa esimerkiksi elämänsä kolme ensimmäistä kitarasointua soittamaan oppinut nuori pitää itseään maailman parhaana kitaristina ja alkaa haaveilla maailmankiertueesta. Huippukokemukset ovat monesti deprivoidun yksilön minää rakentavia unelmia tai haaveita, jotka saattavat monella tavalla auttaa eteenpäin vaikeissa elämäntilanteissa. Lehtosen mukaan huippukoke-mukset ja suuruusharhat realisoituvat terapiaprosessin kuluessa. Hän viittaa omaan työkokemukseensa vahvasti deprivoitujen koulukotinuorten parissa ja kertoo kokemusten osoittavan selvästi kuinka jo varsin vaatimattoman musiikin hallinnasta saadut kokemukset saattavat olla kyseisten nuorten kehitykselle hy-vin tarpeellisia. Kokemusten tärkeys liittyy etenkin identifikaatio- eli samaistu-misprosessiin. Monesti prosessissa on havaittavissa negatiivisen minäkuvan ja kielteisen identiteetin muutos myönteisempään suuntaan. (Lehtonen 1998, 34.)

Lehtonen (1998, 94) kiteyttää kirjassaan pohdintojaan ja kokemuksiaan musiik-kiterapian käytöstä hoitomenetelmänä. Ihmisen minuuden erilaiset kohtalot muodostavat musiikkiterapiatyön ja -tutkimuksen keskeisen kohteen. Hän myöntää taustalla vaikuttavan käsityksensä ihmiskuvasta:

Ihminen on tutkimuskohteena ainutlaatuinen ja eroaa muista olevaisista siten, että hänen minuutensa on aktiivisesti tietoa prosessoiva, tietoinen ja historiallinen subjekti. Näiden ominaisuuksiensa vuoksi ihminen ei ole tutkittavissa pelkästään sellaisten teorioiden avulla, joilla tutkitaan muita luonnonobjektien toimintaa ja käyttäytymistä. Ihminen on tietynlainen tajunnallis-orgaaninen kokonaisuus, joka realisoituu tällaiseksi jatkuvassa historiallisessa vuorovaikutuksessa perheen, lähiympäristön ja yhteiskunnan, so. ulkomaailman kanssa. Tähän vuorovaikutusprosessiin osallistuu niin ihmisen minuuden tietoinen kuin tiedostamatonkin kokemusmaailma. (Lehtonen 1998, 110.)

### 3.6 Musiikin avulla saatuja vaikutuksia lääketieteessä

Tutkija-filosofi Arthur Schopenhauer on todennut musiikista: ”Musiikki ei koskaan ilmaise ilmiötä, vaan sen syvimmän sisällyksen, jokaisen ilmiön oman minän, sanalla sanoen, itse perustahdon.” Musiikki ei siis koskaan ilmaise mitään määrättyä erikoista esimerkiksi tiettyä surua tai pelkoa, vaan niiden abstraktisen olemuksen sisällyksen, sillä musiikissa on syvyyttä, jota ei voida lausua julki. (Schopenhauer ia.)

Tohtori Egbert Podolsky kirjoittaa erään tutkimuksensa viidennessä osassa musiikin kautta saaduista tuloksista ”sielullisesti sairaiden” ihmisten parissa. Hän toteaa, kuinka ”lääkärit, joiden ainoana työnä on huolehtia sielullisesti sairaista, ovat jo kauan sitten todenneet, että musiikki on eräs parhaista sielun lääkkeistä.” Otteessa kerrotaan tohtori Emmett Dentistä, joka oli vuosia Manhattan State sairaalan esimiehenä. Eristettyään joukon potilaita joksikin aikaa ja merkittyään muistiin erityisesti valitun musiikin vaikutuksia heihin, hänestä tuli innokas musiikin käyttäjä sairaan mielen hoitamisessa. Monien vuosien kokeilu musiikin käytöstä hoitokeinona sielullisten sairauksien yhteydessä on lujittanut hänen mielipidettään. (Podolsky 1954, 96.)

Artikkelissa esitellään myös tarkemmin musiikin käyttöä ja sen vaikutuksia potilaisiin. Connecticut’issa sijaitsevan Middletown State sairaalan esimies järjesti sairaalaan orkesterin, joka huolehti potilaiden musiikista ruokailuaikoina. Hän totesi kuinka ”orkesterimusiikin vaikutus niihin 1300 potilaaseen, jotka kokoon-

tuivat aterialle ruokasaliin, ja joita kiusasivat kaikenlaiset sielulliset häiriöt, on tulokseltaan mitä suurimmassa määrin ilahduttava. Sen vaikutuksen alaisina nämä potilaat ovat rauhallisia, miellyttäviä ja hillittyjä.” (Podolsky 1954, 97.)

Sairaalan esimies uskoi musiikilla olevan paitsi tyyntäyttävä, myös kestävä vaikutus potilaisiin. Niinpä hän jatkoi tätä kokeellista musiikkihoitomenetelmää monia vuosia. Lopuksi hän antoi toisen klinisen lausunnon, jossa kertoi jatkaneensa ruokalamusiikin järjestämistä kymmenen vuoden ajan. Tuona aikana mies oli vakuuttunut musiikin positiivisista vaikutuksista mielisairaiden potilaiden hoidossa. (Podolsky 1954, 97.)

Podolsky toteaaakin 1950-luvulla kirjoitetussa artikkelissaan kuinka musiikin käyttö hoidollisena menetelmänä on vähitellen yleistymässä joka puolella maailmaa:

Musiikilla on aivan mittaamattomat mahdollisuudet myötävaikuttaa mielisairaiden potilaiden palauttamiseksi normaalimiljööhön. Musiikki kykenee muuttamaan mielialan toiseksi; se kohottaa masennuneet tunteet ja rauhoittaa levottomat potilaat. Se voi muuttaa tyytymättömän ja hävittävän mielenlaadun tyytyväiseksi ja harkitsevaksi. (Podolsky 1954, 97.)

Musiikkihoidon avulla voidaan masennustilassa olevan potilaan mielenkiinto ja ajatuksen saada johdetuksi pois synkistä mielteistä ja mielletiloista terveille ja valoisille raiteille. Kun musiikkia tuodaan sairaan mielen tajunnan tilaan, tarkoittaa se siis sitä, että potilaille, joilla on mielisairaus, tarjotaan samalla oikeita tosiasioiden tunteiden, havaintojen ja mielikuvien muodossa. Sellainen aines kykenee korvaamaan harhakuvat, mielenharhat, lumehäiriöt ja pelkotilat. (Podolsky 1954, 98.)

Artikkeli esittelee tohtori Altshulerin käyttämän ”samanlaisuus”-menetelmän. Altsuhler on tutkimuksissaan todennut, että musiikki, joka vastaa potilaan mielen tai sielun toimintanopeutta, edistää potilaan yleistä huomiokykyä ja musiikillista tajua. ”Masennustilassa olevat potilaat reagoivat helpommin andante (=tasaisesti, käyden) tempoon, raivohullut taas allegroon (=eloisan nopeasti). Aivojen alalohkoihin vaikuttavalla musiikilla voidaan piristää ja pidentää tark-

kaavaisuutta. ”Aluksi käytetään rytmiä, joka on samanlainen kuin ruumiin rytmi. Se elvyttää ja virkistää tuntuaitia, koska ruumiin rytmin tunteminen kulkee sen läpi.” Mielialaa muovaileva musiikki taas seuraa sävelmää. ”Sen tarkoituksena on tuntea kohottaminen ja mielialan asteittainen lievä muuttuminen. Sopusointisuus on musiikillisen kehityksen korkeampi muoto, ja sillä on yleinen kohottava vaikutus. Kuvaileva musiikki virkistää mielikuvitusta ja aiheuttaa samalla suuremman voimakkuuden syntymistä potilaan terveissä ajatustoiminnoissa.” (Podolsky 1954, 52.)

### 3.7 Musiikki ja sanat – laululyriikkaa

Luulen, että monikaan meistä ei ole loppujen lopuksi miettinyt mitä lauluteksti on. Minun mielestäni se on oma kirjoittamisen lajinsa. Se ei ole runoa, ei ehkä kirjallisuudenlaji ylipäätään, vaan oma genrensä, laululyriikkaa. (Salo 2006, 35.)

Sana lyriikka tarkoittaa nykyään suunnilleen samaa kuin runous yleensä. Alun alkaen lyriikkaa tarkoitti laulua, johtuen kreikkalaisesta soittimesta lyyrasta, jolla runoilija säesti esitystään. Lyriikka oli siis lyyrän, joskus myös kitharan tai luusta tehdyn huilun, auloksen, säestyksellä esitettyä laulua, ja runous elikin pitkään pääasiassa lauluna. Kirjallisuuden kolmanneksi päälajiksi proosan ja draaman lisäksi lyriikka, eli runous hyväksyttiin länsimaissa vasta 1700-luvulla. Vasta 1900-luvun alkaessa se oli etääntynyt tarpeeksi kauas alkuperäisestä esittämistavasta ja musiikista, ja alkoi lopullisesti näyttäytyä kirjoitettuna tekstinä. Perinteinen runous piti arvossa laulullisuutta, rytmillisyyttä ja soinnikkuutta. Niiden avulla runosta pyrittiin tekemään elävä ja tehokas. Äännemaailmalla ja soinnutelmalla pyrittiin lähelle musiikin maailmaa. (Salo 2006, 35–37.)

Nykyään runot kirjoitetaan ensisijaisesti luettaviksi ja lausuttaviksi ja ne pyrkivät tavoittelemaan puheen poljentoa ja rytmiä. Runous on itsenäistynyt ja etääntynyt musiikista, se välttelee sidottua mittaa, loppusointuja ja tiukkoja rakenteita. Silti runous on monessa mielessä kirjallisuuden lajeista läheisin musiikille. Runossa ja laulutekstissä on paljon yhteisiä piirteitä. Ne ovat molemmat pienen tilan taidetta, ja minimaalisetkin yksityiskohdat ovat molemmissa tekstilajeissa

merkityksellisiä. Ne ovat tiheitä, monimerkityksisiä, kuvallisia tekstejä, sanalla sanoen ladattua kieltä. Suhteessa musiikkiin ne ovat kuitenkin täysin erilaiset. (Salo 2006, 35–37.)

Tänä päivänä musiikki ympäröi meitä kaikkialla, maailma soi koko ajan ja joka paikassa. Kaupat, kahvilat, kodit ja korvamme ikään kuin kelluvat musiikissa. Musiikki on taidelaji, joka käyttää ilmaisuvälineenään säveliä. Musiikkia sanotaan kehittyneimmäksi taiteen lajiksi, koska se voi puhutella kuulijaansa suoraan, ilman välikäsiä. Musiikki on niin sanotusti oma kielensä. Musiikki ei ole samalla tavoin informatiivista eikä sisällä samanlaisia käsitteellisiä, meille kaikille suhteellisen selviä merkityssisältöjä kuin puhuttu kieli. Sävelet eivät siis ole symboleita, vaan asiaa itsessään. Sanotaankin, että musiikissa äänen ja sisällön suhde on välitön. Kielemme sanat ovat symboleja aina jollekin ulkopuoliselle, musiikki on itseriittoista. Musiikin perimmäinen tarkoituskaan ei näin ollen ole siirtää informaatioita, vaan koskettaa kuulijaa, herättää tunteita. (Salo 2006, 38–42.)

Musiikki vaikuttaa tajuntaamme tunteiden ja ei-kielellisten käsitteiden kautta. Musiikin tajunnan hermopäätteet sijaitsevat kielellisen ajattelun takana, ja sen antamat sysäykset vievät meitä satunnaisten assosiaatioiden ja tunteiden suuntaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kaksi ihmistä voi tulkita saman sävelteoksen hyvinkin erilaisiksi riippuen heidän elämäkokemuksistaan ja persoonallisista ominaisuuksistaan. Kun kuuntelemme musiikkia, meissä syttyy ensin tunteita ja vasta sitten ajatuksia. (Salo 2006, 38–42.)

Kun nykyään puhumme laululyriikasta, tarkoitamme laulun sanoja. Laulu on sanan ja sävelen liitto, jossa kieli ja musiikki sulautuvat yhteen ilmaisemaan tiettyä pääajatusta. Musiikki kertoo meille sävelten tunnemaailman ja sanat tarkentavat sitä. Laulu on kielen ja melodian yhteys. Se ei ole runo eikä ainoastaan musiikkia. Se toimii muodon, melodian, rytmin, harmonian ja soundin sekä kielen merkitysten harmaalla alueella, ikään kuin tunteen ja ajatusten välimaastossa tai kenties molemmissa. Musiikki ja kieli lähestyvät toisiaan ja niiden yhteisvaikutuksesta syntyy laulu. (Salo 2006, 38–42.)

Runoilijat käyttävät musiikillisia tehokeinoja kielen notkistamiseksi, sanonnan elävöittämiseksi ja tehostamiseksi. Näitä punomiskeinoja ovat muun muassa vokaalien ja konsonanttien sointuisuus, äänteiden pituudet, tavujen painollisuus, riimit, toisto ja rakenne. Laululyyrikko käyttää samoja keinoja, mutta punoakseen niiden avulla kieltä ja musiikkia yhteen. Sointuisuus, rytmisyys, kaikenlainen laulullisuus ovat runolle työväline. Laululyriikalle ne ovat itse tapa yhtyä musiikkiin. (Salo 2006, 38–42.)

Laulu on ajan taidetta elokuvan ja teatterin tapaan. Se tehdään kuunneltavaksi, ei luettavaksi, vaikka sanoja sisältääkin. Laulu alkaa, virtaa ja loppuu kuulijasta piittaamatta, oli tällä sitten muuta tekemistä tai ei. Vastuu havainnoinnista jää kuulijalle. Ja kun haluamme, on tavallista, että yritämme ymmärtää laulua aktiivisesti, aivan kuin kuuntelisimme toisen ihmisen puhetta. Vaikka kaikessa puheessa onkin rytmi ja melodia, yleensä keskitymme juttelua kuunnellessamme lauseiden sisältöön, saamaamme informaatioon. Kun sama teksti lauletaan, se saa tunteisiin vetoavaa voimaa musiikin alueelta. Se on kuin vastalahja siitä, että teksti on luovuttanut musiikille kielellistä voimaa. Kun laulu täyttää kuuntelutilan, kuulija sijaitsee ikään kuin tapahtuman sisäpuolella. Informaatio kohdistuu meihin tässä ja nyt, hetkellisesti, ja kohta se on ohi. Kun luemme esimerkiksi runoa, teksti on edessämme, eikä sulje meitä niin konkreettisesti piiriinsä kuin laulu. Laulu onkin ennen kaikkea akustinen ja emotionaalinen tapahtuma. (Salo 2006, 43–50.)

Mutta toisin kuin arjessa käyttämämme puhe, laululyriikka on etukäteen kirjoitettua, ja hyvin harkittua. Lauluteksti on monimerkityksellistä, kuvallista, ladattua kieltä, joka tähtää harkittuun lopputulokseen. Se on puhetta, jossa jokaista lausetta tai ilmaisua on harkittu huomattavasti tarkemmin kuin keskustelutilanteessa olisi mahdollista. Näistä syistä voidaan sanoa, että kirjoitettu lauluteksti on yhtä vähän laululyriikkaa kuin kirjoitettu nuotti on musiikkia. Vasta toteutessaan äänenä se syttyy ja pääsee oikeuksiinsa. (Salo 2006, 43–50.)

### 3.8 Musiikki ja pahuus

Erilaiset voimakkaita tunteita herättävät musiikin muodot kuten nuorisomusiikin suuntauksat, esimerkiksi heavy- ja punk-kulttuuri, ovat herättäneet voimakkaita keskusteluja musiikin ja moraalien välisestä suhteesta. Keskustelua on erilaisilla painotuksilla käyty mediassa noin kymmenen vuotta. Kasvattajia, lapsia ja nuoria jopa pelotellaan musiikkia koskevilla kauhukertomuksilla. Toisaalta keskustelu tukee vahvasti teoriaa musiikin vaikutuksesta ihmisen ”yliminään”, mielen ihanteet sisältävään kerrokseen. ”Musiikki näyttää ikään kuin väkivalloin aktivoivan ja koskettelevan erilaisia torjuttuja ja kaoottisia psyyken sisältöjä, joihin usein reagoidaan voimakkaan negatiivisesti.” (Lehtonen 1998, 29–30.)

Juuri musiikkiin sitoutuneet suorat yhteydet ihmisen piilotajuntaan voivat todella aiheuttaa voimakasta kaaosta sellaisten ihmisten maailmassa, joilla on esimerkiksi moraalisen ahdistuneisuuden pelossa taipumus torjua omat vastaavat impulssinsa, tässä tapauksessa musiikin aiheuttamat kaoottisuuden tai pelon tunteet. Tällöin voi esimerkiksi syntyä pelko oman tiukasti kontrolloidun viettikontrollin menettämisestä. (Lehtonen 1998, 30.)

Usein ahdistusta aiheuttavan musiikin synnyttämä ahdistus projisoidaan eli heijastetaan ympäristöön, jossa sen oletetaan aiheuttavan samanlaisia seurauksia. Näin ollen saatetaan katsoa musiikin johtavan esimerkiksi ihmisen ”minän” kontrollin herpaantumiseen. Uskomuksen seurauksiin liittyy yleensä ajatus siitä, että musiikki saattaa vietellä harrastajansa esimerkiksi seksuaaliseen holtittomuuteen, huumausaineiden käyttöön, väkivaltaisuuteen tai jopa saatananpalvontaan. (Lehtonen 1998, 30.)

Toisaalta prosessi on hyvä esimerkki taiteen ja musiikin voimasta. Musiikilla on valta nostaa mieleemme maailmasta esiin mahtipontisia suuruuskokemuksia ja riipaisevan herkkää kauneutta, mutta myös pimeitä ja uhkaavalta tuntuvia, jopa demoniselta tuntuvia voimia.

Asiasta keskustellessa on kuitenkin pidettävä mielessä, että musiikin olemus on vain ulkoinen osoitus mielikuvituksemme luovasta leikistä, joka ei tosiasiallisesti voi vahingoittaa ketään. Toisaalta mu-



siikki voi myös tietyllä tavalla edustaa arkkityypisiä mieleimme sisältöjä, joista kenties keskeisin on juuri musiikin kytkeytyminen ”pahuuteen”, joka yksilön kannalta merkitsee hallitsematonta, oman kontrollin ulkopuolella olevaa ja kaoottista tilannetta. (Lehtonen 1998, 30.)

## 4 MUSIIKKI KRISTILLISESSÄ NUORISOKULTTUURISSA

Musiikki on aina ollut voimakas osa nuorisokulttuuria, siksi sen voimavaraisuus tulisi ymmärtää myös hengellisen työn kentällä. Nykyajan nuorisotyössä asiaan on voimakkaasti tartuttukin ja esimerkiksi vuotuiset Maata Näkyvissä -festivaalit kokoavat nuoria kautta maan. Myös muita gospel-tapahtumia järjestetään Suomessa vuosittain paljon.

Lisäksi messuelämä on rikastunut nimenomaan musiikin monipuolistumisen myötä. Kevyemmiksi tehdyt Nuorten messut ovat jakautuneet lisäksi erityylilajin musiikkia sisältäviin messuihin, kuten hevi-musiikkia sisältävään Metallimessuun ja kevyempään pop-messuun. Erityyiset messut ovat elvyttäneet nuorten messuinnostusta, mutta saavuttaneet suosiota myös vanhempien kävijöiden joukossa.

Musiikki ei kuitenkaan ole tarkoitettu ainoastaan messujen ja konserttien rikkaudeksi. Musiikki on voimakkaasti läsnä nykyajan ihmisten, erityisesti nuorten, maailmassa jatkuvana taustamusiikkina tai esimerkiksi mukana kulkevana ”pakona todellisuudesta” mp3-soittimien ja iPodien kautta. On hienoa, että gospel-musiikin piirissä on nykyisin paljon valinnanvaraa ja kristillinen musiikki tätä kautta voi olla varteenotettava ja laadukas vaihtoehto nuorten musiikkivalikoimassa. Paitsi musiikin itsensä, erityisesti myös lyriikoiden, kautta gospel-musiikki voi olla nostamassa kristillisiä arvoja ja rakkauden läsnäoloa sellaistenkin nuorten elämässä, joiden elämänpiiriin seurakunta ja kirkko eivät instituutina kuulu.

### 4.1 Hengellinen musiikki

Kirkkomusiikki-käsitteen päälle on musiikin muotojen monipuolistuessa yleistynyt uusi kattokäsite: hengellinen musiikki. Hengellinen musiikki (engl. sacred music) on kristillisen kirkon historiallisesti käyttämä kattotermi kristillisen musiikin

kin eri lajeille. Niihin kuuluvat harras ja klassinen musiikki eli kirkkomusiikki, hengellinen aikuismusiikki, hengellinen nuorisomusiikki eli gospel, ylistysmusiikki ja hengellinen lastenmusiikki.

Uskontoa ja uskon sisältöä tukemaan on sävelletty paljon musiikkia. Monet säveltäjät ammensivat, ja ammentavat yhäkin, innoitusta uskonnostaan ja omasta henkilökohtaisesta uskostaan. Useat perinteisen taidemusiikin muodot ovat polveutuneet hengellisestä musiikista. Luther käytti aikanaan musiikkia myös toisinpäin: hän sanoitti kansan jo ennestään osaamia lauluja, muun muassa juomalauluja, uudelleen hengellisillä sanoituksilla.

Hengellisen ja maallisen musiikin välille on rakennettu halki aikojen tiukkaa raja-aitaa. Musiikkia itsessään ei suorajakoisesti voida jakaa hengelliseen ja maalliseen, sillä esimerkiksi sanoja ja tekstiä sisältämätöntä instrumentaalimusiikkia voidaan tulkita ainoastaan kuulijan oman kokemuksen kautta. Hengellisen musiikin ero maalliseen nähden nähdäänkin enemmän musiikin tavoitteissa. Musiikin luontaisten merkitysten lisäksi hengelliseen musiikkiin liitetään Jumalaan lähentävä tavoite. Suomalaisessa gospelissa tämä tarkoittaa usein suorasukaista evankeliointia musiikin keinoin, mutta myös hengellisen tunnekokemuksen herättäminen voidaan katsoa hengellisen musiikin tavoitteen saavuttamiseksi.

Varhaisimmasta kirkkomusiikista Raamatun ajoilta ei ole juurikaan merkintöjä. Psalmit ovat varhaisinta hengellistä lyriikkaa ja niitä esitettiin hymneinä. Kuten muukin tietämys ennen kirjakieltä, myös hymnit siirtyivät eteenpäin perimätietona. Esimerkiksi Jeesuksen ja opetuslasten ajatellaan laulaneen niitä ulkomuistista. Osa psalmeista sisältää kohtia, kuten seassa esiintyvä yksittäinen osin edelleen tuntematon sana ”sela”, joiden uskotaan olevan hymnin esittämiseen liittyviä ohjeita.

Musiikilla on läpi historian osansa kirkossa hengellisen elämän syventäjänä. Maailmalla tunnustetuin säveltäjä kirkkomusiikin saralla on Johan Sebastian Bach. Katolinen kirkko tunsu palveluksissaan ”liturgisen kirkkomusiikin” eli erityisesti pappien laulaman usein latinankielisen musiikin, jossa tekstillä oli jumalanpalvelusta eteenpäin vievä tarkoitus. Bach toi syvyyttä ja lisäväriä kirkkomu-

siikin genreen säveltämällä musiikkia, joka kykeni maalaamaan selkeitä kuvia ja tunnetulkintoja saarnojen sisällön ja ihmisten kokemusmaailman välille. Onkin todettu, että ”Bachin sävelkielellä on ollut kyky punoutua täydelliseen yhteyteen sen uskonnollisen sanoman kanssa, jota hän näin halusi syventää.” Lausunnossa kiteytyy samalla ydin koko hengellisen musiikin taiteellisesta tavoitteesta. (Wikström 2002, 12.)

#### 4.2 Musiikki kirkon nuorisotyössä

Suomen evankelisluterilaisen kirkon nuorisotyössä musiikilla, etenkin nuorten virsillä ja veisuilla, on ollut keskeinen sija jo monta kymmentä vuotta; voisikin sanoa puhuttavan jo vuosikymmenten perinteestä. Sen lisäksi, että perinne on pitkä, se on myös vahva. Seurakunnan tarjoamassa nuorten viikkotoiminnassa musiikki kulkee luontevana osana ohjelmaa, samoin erilaisilla leireillä, kuten isoskoulutus- ja rippikoululeireillä. Hengellinen musiikki, gospel ja veisut kykenevät sanoitusten ja melodiankin myötä tuomaan käsiteltäviä teemoja lähemmäs nuoria, inhimillisellä ja nuorille ymmärrettävällä tavalla.

Olemme huomanneet rippikoulu- ja nuorisotyötä tehdessämme, että juuri musiikki esimerkiksi hartaustilanteissa ja ohjatun ohjelman parissa on se, mikä koskettaa ja tuo nuoria lähemmäs Jumalaa sekä kristinuskon keskeisiä kysymyksiä ja teemoja. Esimerkiksi rippikoululeireillä aamut aloitetaan aamuhartauksella, jossa veisulla tai virrellä on oma paikkansa. Iltaohjelmat ja moni muukin toiminta rakentuvat juuri musiikin ympärille. Vapaa-ajalla soitetaan gospellevyjä ja tutustutetaan nuoria kristilliseen nuorisomusiikkiin. Illan päätteeksi lauletaan vielä iltaveisu ennen hyvän yön toivotuksia.

Mielestämme etenkin yhdessä laulaminen ja soittaminen seurakunnan nuorten toiminnassa on yksi yhdistävimmistä ja yhteen kokoavimmista toimintamuodoista vuodesta toiseen. Se on tärkeää myös jatkuvuuden ja perinteiden vaalimisen näkökulmasta, mikä on kirkolle tärkeä valttikortti muuttuvan maailman tuulissa. Tämän päivän nuoret laulavat samoja rakkaita veisuja kuin heidän omat van-

hempansa, kenties isovanhempiensäkin. Perinteiden voimaa ei pidä vähätellä, se nivoo eri sukupolvia yhteen.

Usein nuorten keskuudessa, seurakunnasta riippuen, muodostuvat omat ”kes-tosuosikkiveisut”, joita rallatellaan ja rämpytellään aina uudelleen. Näistä suosikkiveisuista mainittakoon esimerkiksi Pekka Simojoen ”Kahden maan kansalainen”, ja ”Tartu käteen Jumalan”, sekä Teppo Nuorvan veisu ”Tuu mun vai-moksein”. Itse olemme huomanneet, että ne tunnetilat joita on käynyt läpi lapsena ja nuorena seurakunnan toiminnassa, nuortenilloissa ja leirinuotioiden äärellä, ovat helpoiten löydettävissä tänäkin päivänä silloin laulettujen veisujen ja virsien kautta. Monet, etenkin positiiviset ja turvaa tuovat tuntemukset ovat kuin kilpistyneet yhdessä laulettuihin lauluihin. Samat tunteet ovat vieläkin löydettävissä ja uskomme että monelle tämä pysyvyys symboloi jotakin muuttumattomasta, rakastavasta Jumalastamme.

#### 4.3 Musiikki ja sielunhoito

Musiikin käyttö sielunhoidollisissa tilanteissa on äärimmäisen viisasta, sillä musiikin terapeuttinen voima on laajasti tunnustettu ympäri maailmaa. Sielunhoito on piirteiltään niin lähellä terapeuttista tilannetta, että siihen pätevät musiikin osalta samat teoreettiset seikat kuin musiikkiterapiaankin. Sielunhoidollisissa tilanteissa musiikki toimii yleisesti rauhoittavana taustatukena, kun kohtaamisesta pyritään luomaan mahdollisimman matalakynnyksinen ja miellyttävä. Musiikkia voisi käyttää sielunhoidossa monipuolisemmin varsinkin, jos sielunhoitokeskusteluja on luvassa samojen ihmisten välillä enemmän kuin yksi.

Erityisesti nuorten kanssa tapahtuvat sielunhoidolliset tilanteet voisivat saada huomattavasti lisäpontta musiikista. Vastuu sen soittamisesta ei aina tarvitsisi olla yksin sielunhoitajalla: jos tarjolla on useampia musiikkivaihtoehtoja, voidaan keskustelua lähteä luomaan sopivan musiikin valinnasta ja sen kuuntelemisen herättämistä tunteista. Kuten tunteissa, on musiikissakin aina jotain selittämättömyyttä ja mysteeristä, jonka vuoksi musiikin kautta voidaan päästä nopeammin

kiinni mieltä painavien asioiden ja kokemusten tunnemaailmaan. Yhdessä valitun musiikin kautta voidaan myös rakentaa luottamussiltaa toisilleen muuten mahdollisesti jopa kokonaan vieraiden sielunhoitajan ja keskustelemaan tulleen ihmisen välille.

#### 4.4 Healing-musiikki

Maailmalla, erityisesti vapaiden suuntien piirissä, on virinnyt ajatus Healing-musiikista. Tällaisella musiikilla katsotaan itsessään olevan jotain selittämätöntä voimaa, musiikki toimii rukouksen tavoin. Ilmiö itsessään ei ole uusi tai tuntematon, kautta ihmishistorian musiikin kautta on koettu saatavan yhteys henkiin ja tätä kautta toivottu viestien saavuttavan toivotut jumalat rukousta tehokkaammin. Myös kristillisyydessä ilmiö on tuttu, esimerkiksi aiemmin jo mainitussa Daavidin tapauksessa, jossa Daavid karkotti soittamalla pahoja henkiä ja kuningas Saulin tuskat lientyivät.

Healing-musiikki on usein instrumentaalista tai ”profetaalista”. Siinä korostuu vahva improvisaatio eli ennalta harjoittelematon yhteissoitto sekä soittajien itsensä voimakas rukousyhteys Jumalaan. Musiikin tavoite ei aina ole ihmeiden aikaansaaminen. Soittajat saattavat kokea pystyvänsä ilmaisemaan itseään puhtaimmillaan Jumalalle soittamisen keinoin. Tällöin musiikki toimii rukouksena. Se voidaan liittää myös jonkin asian puolesta rukoilemiseen. Healing-musiikkilevyjen taustalla on yleensä normaaliin levytyssessioon verraten erityisen selkeä rukoustyön ja Jumalan kasvojen etsiminen. Levyjä voidaan jakaa esimerkiksi sairaille ihmisille lahjana, kuin rukouksena heidän paranemisensa puolesta. Healing-musiikissa ei tavoitella musiikin itsensä parantavaa ihmettä, vaan Jumalan sitoutumista rukouksessa soitettuun musiikkiin ja mahdollista jopa näkyvää parantamistyötä musiikin kautta.

#### 4.5 Musiikki luterilaisuudessa ja karismaattisuudessa

Kristillisyys ja musiikki ovat kietoutuneet yhteen halki aikojen, aina Raamatun ajoilta saakka. Vanhassa testamentissa kuvataan papiston osaa, joka kulki soit-ten ja ylistystä laulaen jopa sotajoukkojen edellä. Musiikin kautta koetun Pyhän kosketuksen tapausesimerkki on kertomus Jerikon muureista, jotka sortuivat ylistyksen voimasta. Myös Daavidin psalmeissa puhutaan paljon musiikista ja soittamisesta. Daavidin itsensä kerrotaan kerran ylistystilanteessa intoutuneen jopa ”tanssimaan rajusti Herran edessä pelkkä pellava kasukka yllään”. (Raamattu 1992, 2. Sam 6:14.)

Luterilaisuudessa musiikin keskiöön on mielestämme vähitellen rakentunut teksti ja sanoma. Tämä näkyy esimerkiksi vahvassa virsitraditiossa. Monet virsitekstit ovat nousseet ihmiselämän ääriolosuhteista, esimerkiksi virsi 600 keskitysleirien kauheuksien keskeltä. Näin ollen niiden sanat ovat kuin tulella koetellut, ainoastaan kaikkein tärkein on jäänyt jäljelle julkituotavaksi. Äärimmäisissä olosuhteissa lyriikkaan on leimautunut voimakas ihmislähtöisyys, jonka vuoksi ne luovat inhimillisten tunteiden peilauspinnan vielä nykyajassakin, Virsissä korostuu mielestämme muuhun lyriikkaan verraten voimakas teologisuus tekstin syntymäkohtaa ajatellen sopivaksi sanoitettuna, sekä kiittolisuus Jumalaa kohtaan. Nykyisen virsikirjan virret ovat monet säilyttäneet asemansa kirkkomusiikin joukossa jo vuosisatoja. Niiden tekstit on todettu puhtasoppisiksi, mutta samalla niihin kätkeytyy liitoskohta Pyhän Kaikkivaltiaan ja langenneen luodun välillä.

Karismaattisuudessa sen sijaan tulokulma musiikkiin nähden on mielestämme hyvin erilainen. Kappaleet ovat paitsi yleensä huomattavasti tuoreempia, myös tyyliältään hyvin erilaisia kuin virret. Musiikissa on säilynyt enemmän osa-alueita Vanhan testamentin kuvaaman kaltaisesta ylistysmusiikista, jossa ihmiset iloiten karkeloivat Luojansa kasvojen edessä. Karismaattisen puolen hengellisessä musiikissa erottuu ulospäin näkyvä ylistys sekä sen syvempi muoto, Pyhän kohtaamiseen keskittyvä ”palvonta”. Palvontaan liitetään rauhallinen ja voimakkaan intensiivinen yhteys Korkeuden Herran ja keskeneräisen ihmisen välillä. Musiikissa tämä tarkoittaa rauhallisia, melodialtaan kauniita ja pehmeitä kappaleita,

sekä toistavia laulunkohtia, joissa kukin voi keskittyä sisältä kumpuavaan rukoukseen musiikkiin liittyen. Luterilaiseen traditioon verraten karismaattisuudessa käytettävän hengellisen musiikin keskiössä ei näytäkään olevan teksti ja sen sanoma, vaan yhteydenkokemus Jumalaan ja kiitoksen tuominen Hänelle sekä jättäytyminen Jumalan käsiin.

Virsien ehdottomana hyvänä puolena on niiden sisällöllinen rikkaus ja uskosta tiedottava kerronta. Laulujen ja tarinoiden kautta uskon sisältöjä ja jopa kokonaisia kansanhistorioita on siirretty eteenpäin jo muinaisessa historiassa, jossa kirjoituskieltä ei vielä tunnettu. Laulujen mieleen painuva luonne tunnetaan myös tieteessä, sillä melodiaan yhdistettynä sanat saavuttavat muistista aluita, joihin pelkkä puhuttu tieto ei yllä.

Karismaattisen tradition mukaisessa musiikissa sen sijaan lahjomattomana hyvänä puolena on musiikin kautta tapahtuva kohtaaminen ihmisen ja Jumalan välillä. Tekstin ollessa kevyempi ja usein ulkomuistista tuleva jää kokemusmaailmaan enemmän tilaa musiikin herättämille tunteille ja konkreettiselle Jumalan kohtaamisen kokemukselle. Tässä musiikissa sävyt ovat monesti valoisia ja riemullisuutta kuvaavia, minkä kautta muistutetaan ihmisiä lahjaksi saadusta vapaudesta.



## 5 HAASTATTELUT

### 5.1 Ammattilaisen näkökulmaa musiikkiin ja masennukseen

Haastattelimme 26.10.2012 psykiatrista sairaanhoitajaa Merje Kärkkäistä, joka oli mainittava osa Viivin tarina- näytelmän käsikirjoitus- ja ohjausprosessia. Kärkkäinen ohjasi masentuneiden nuorten naisten tukiryhmää, jossa idea Viivin tarinasta sai alkunsa. Merje Kärkkäinen on koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja psykoterapeutti. Näin hänellä on laaja kokemus masentuneiden ihmisten kanssa toimimisesta ja heidän auttamisestaan. Kärkkäisen haastattelun kautta pyrimme syventämään teorian kautta saamaamme tietämystä masennuksesta ammattiauttajan näkökulmalla. Haastattelun kautta myös osa teoriassa omaksumistamme tiedoista sai muotonsa myös osana käytännön työtä masentuneiden ihmisten parissa. (ks. liite 2.)

Nuorten kanssa työskentelystä Kärkkäisellä on kokemusta jo 22 vuoden ajalta. Hän on toiminut muun muassa Lastenlinnassa varhaisnuorten osastolla, aikuisten psykiatrisella suljetulla osastolla, päihdenuorten parissa ja terveyskeskuksessa psykiatrisella puolella. Lisäksi hänellä on draamaohjaajakoulutus ja hän tekee luovaan tukiryhmätoimintaan liittyviä ns. "omia keikkoja". Hän on työskennellyt Helsingin kaupungilla nykyisessä työssään psykiatrisissa tehtävissä vuodesta 2009.

Kaikki Merjen nykyiset asiakkaat tulevat vastaanotolle läheteellä. Normaali ikähaarukka on 18–63, mutta alueella asuu paljon opiskelijoita, jonka vuoksi ainoastaan kaksi asiakasta yli 40-vuotiaita. Vastaanotolle saapuvat ihmiset ovat yleensä vakavasti masentuneita. Heillä saattaa olla seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia, sekä itsetuhoajatuksia. Jokin elämäntilanne tai yksittäinen tapahtuma on laukaissut tilanteen, ja elämä on kriisiytynyt.

Koska vastaanotolle saapuva on yleensä akuutissa kriisin vaiheessa, on ensimmäinen tehtävä asiakkaan elämän tasapainoon saattaminen, vakauttami-

nen. Vakauttamisella tarkoitetaan ensisijaisten rakenteiden kuten unirytmien ja ruokailujen palauttamista sekä tarvittavan ensisijaisen kriisiavun antamista.

Kun vakautuminen taattu, ryhdytään miettimään muita tärkeitä ja voimauttavia asioita elämässä. Tässä vaiheessa musiikille aukeaa rooli, usein kannattelevana voimavarana. Merjen mukaan masentuneet nuoret eivät koe musiikkia yksiselitteisesti, vaan jakautuvat kahteen ryhmään: toiset eivät masennuksen akuutissa vaiheessa kykene kuuntelemaan musiikkia lainkaan, koska se herättää liian suuria tunnereaktioita, eikä asiakas koe kestävänsä näitä ärsykyksiä. Toiset taas kokevat saavansa musiikin helpottavan oloa, juuri tästä tunteita purkavasta syystä. Suurin osa kuitenkin aluksi menettää kyvyn purkaa sisäistä kaaosta musiikin avulla, vaikka on niitäkin jotka kokevat musiikin olevan ainoa syy nousta ylös sängystä. Kun tilanne pikkuhiljaa normalisoituu, musiikin asema ja merkitys muuttuvat, ja kiinnostus musiikkia kohtaan sen menettäneillä palautuu ja normalisoituu.

Merje puhuu usein asiakkaidensa kanssa ”hoivamusiikista”, joka herättää voimakasta turvallisuuden tunteita. Niin kutsuttua hoivamusiikkia voi olla mikä tahansa tällaisia tunteita herättävä musiikki, asiakkaan siitä itselleen saama kokemus on ainoa määrittelyn väline. Välillä Merje pyytää tuomaan asiakkaan tärkeäksi kokeman kappaleen vastaanotolle, jossa he voivat sitä yhdessä kuunnella. Tilanteen tavoitteena ei ole rationalisoida kappaletta, vaan saavuttaa hetkellinen samaistumisen kokemus. Kaikkea ei tarvitse järkeistää. Asiakkaalle syntyvä jakamisen kokemus on hyvin tärkeää. Esimerkiksi erityisen koskettavasta osasta kappaleen lyriikkaa voi nousta suuria kokemuksia ja tunteita pinnalle. Näistä voidaan, asiakkaan niin halutessa, yhdessä keskustella.

Myös Merjen vetämissä tukiryhmissä nuorten kanssa kuunnellaan aloitus- tai lopetusringissä vuorotellen jokaisen tuoma kappale. Tarkoitus ei ole arvostella itse kappaletta, vaan analysoida sen herättämiä tunteita, ja jakaa kokemus muun ryhmän kanssa. Nuorten valitsemisissa kappaleissa kuulee yleensä muutoksen joka nuorissa on hoidon aikana tapahtunut. Ryhmissä saatu palaute, esimerkiksi juuri musiikin ja tuodun kappaleen kautta tullut, saattaa merkittävästi

muuttaa nuoren kokemusta itsestään, ja avata häntä tuntemaan ja kokemaan lisää rohkeammin.

## 5.2 Haastattelussa masennuksen itse kokeneita

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten masennuksen itse läpikäyneitä henkilöitä, iältään 23–36-vuotiaita naisia. Haastatteluissamme keskityimme musiikin rooliin haastateltaviemme elämässä ja masennusprosessissa, sekä heidän omakohtaiseen kokemukseensa masennuksesta. Haastateltaviemme henkilöllisyyden salassa pysymiseksi käytämme heistä numeroita 1–3. Lähtökohta haastatteluille ei ollut niinkään vertaileva tai tutkimuksellinen, vaan pyrkimys saada opinnäytetyöllemme henkilökohtainen ääni ja samaistumispinta. Haastattelujen kautta syvennämme masentuneen ihmisen kokemusmaailmaa ja sitä, miten musiikki siinä toimii ja vaikuttaa. (ks. liite 2.)

### 5.2.1 Sairastuminen

Sairastumisvaihetta ja ensimmäisiä oireitaan haastateltava numero 1 kuvaa seuraavasti:

Paloin vuoden aikana loppuun, ja elämässä alkoi muutenkin mennä huonosti. Ei jaksanut enää, mikään ei kiinnostanut, keho alkoi reistella, itkin ja nukuin jatkuvasti. Minulla alkoi olla itsetuhoisia ja pelottavia ajatuksia, ja päätin hakeutua hoitoon.

Kaikki haastateltavat kuvailivat keskeisimmiksi oireikseen näköalattomuuden, voimakkaan väsymyksen sekä ahdistuksen tunteet. Masennukselle tyypillisistä oireista esille nostettiin myös arvottomuuden tunne sekä itsetunto-ongelmat. Haastateltava numero 3 kuvailee tilannettaan näin:

En tiennyt kuka olin ja mitä minun piti elämälläni tehdä. Mieltäni vaivasivat vain ikävät ja syyllistävät tunteet, muistot, ja mielikuvat. Tunsin kuinka itsetuntoni ja arvostukseni katosivat, vaikka ulkoisesti sain tunnustusta ja huomioita.

Raskauttavina elementteinä ja tekijöinä masennusvaiheessa kaikki haastateltavat kuvasivat kriisiytyneitä elämäntilanteita ja ihmissuhteita. Masennuksen prosessiluonteinen kehitys tuli ilmi haastateltaviemme kertomissa kokemuksissa, sillä oireet ja oman pahan olon tunnistaminen alkoivat yleensä vasta noin vuoden kuluessa varsinaisesta kriisistä tai kuormittavan ajanjakson alkamisesta. Oman pahan olon noustessa yhä voimakkaammin kohti pintaa, alkoi myös uupumus ottaa valtaa elämästä. Muiden, jopa läheisten ihmisten tukena oleminen sekä normaalin arjen elämänpaineet kuten työn ja opiskelun haasteet alkoivat tuntua ylivoimaisilta. Raskaan arjen taakkaa lisäsi myös ilontunteen kuihtuminen ja katoaminen kokonaan, jolloin arkeen alkoi olla mahdoton luoda virkistystuokioita. Elämäntilanteiden edettyä tähän pisteeseen kaikki haastateltavistamme kertoivat hakeutuneensa hoidon piiriin.

### 5.2.2 Hoitoon hakeutuminen ja paranemisprosessi

Kaikilla haastateltavillamme hoitajaksot ovat olleet hyvin yksilöllisiä. Kaikilla hoitoa toteutettiin avohuollon piirissä, mutta terapia- ja tukitoimenpiteet ovat tarpeen mukaan olleet hyvin intensiivisiä ja syväluotaaviakin. Haastateltava numero 1 kuvaa hoitoon hakeutumistaan seuraavalla tavalla:

Minulla alkoi olla itsetuhoisia ja pelottavia ajatuksia, ja hakeuduin YTHS:sälle, josta sain lähetteen Laakson sairaalaan psykiatriselle osastolle. Olin avohoidossa ja lisäksi osallistuin ryhmäterapiaan.

Lisäksi haastateltavalle numero 1 suositeltiin ja tarjottiin osastojaksoja muutama kerran hoitoprosessin aikana. Hän itse kuitenkin koki jaksavansa avohoidosta saamansa avun varassa, joten laitoshoidon ei ryhdytty. Haastateltava numero 2 kuvaa hoitoon hakeutumistaan ja hoitoprosessiaan kertoessaan, kuinka aluksi ei itsekää ymmärtänyt masentuneensa. Haastateltava numero 2 sai lääkärikäynnin kautta lähetteen Laakson sairaalaan. Hänelle määrättiin sairasloma, jonka haastateltava kuitenkin jätti käyttämättä. Oman voinnin heiketessä haastateltava erotettiin väliaikaisesti töistä ja hän jäi yhdeksän kuukauden sairaslomalle. Sairasloman aikana haastateltava numero 2 kävi tapaamassa

psykologia säännöllisesti. Haastateltavan numero 3 vaiheet olivat seuraavanlaiset:

Menetin tunteen ilosta niin pitkäksi aikaa että en edes muistanut miltä se tuntui. Vaikka olin kovin väsynyt, en pysynyt paikoillani - olin liikenteessä ja laihduin paljon, en syönyt, en nukkunut. Kunnes lopulta päätin haki apua. Olin silloin niin pitkään kokenut olevani surullinen. Pääsin terapiaan ja melko pian sain vaikean masennuksen diagnoosin. Sain kahdeksi vuodeksi kelan terapian, jossa mielelläni kävin. Terapian aikana sain otteen elämäni hiljalleen – tosin oli monia jaksoja jolloin olin sairaslomalla.

Haastateltavan numero 3 kohdalla aloitettiin myös lääkitys, jonka hän kokee kohentaneen ja tasanneen mielialaansa.

Tie hoidon alusta varsinaiseen toipumisen kokemukseen on ollut kaikilla haastateltavillamme pitkä ja raskas, sillä avun piiriin hakeutuminen ja hoidon aloittaminen eivät välittömästi kohenna oloa. Haastateltava numero 3 toteaaakin, että psyykkinen työ hoidossa on tehtävä lopulta itse. Tämä tapahtuu vaikeiden asioiden ja tunteiden läpikäymisen kautta, jolloin ikävät tapahtumat ja kriisitilanteet on läpikäytävä uudelleen. Näin hoidon loppuminen tuntui haikeuden lisäksi myös helpottavalta: ”Olin helpottunut että se loppui, koska kasvaminen ja pohdiminen vei paljon psyykkistä energiaa. Apua terapiasta oli, se kannatteli minua vaikeiden vaiheiden yli”, kertoo haastateltava numero 3. Valon ja voiman kokemus voimistuivat ja masennuksen syvimmet rämeet alkoivat jäädä taakse: ”Lopulta alkoi tuntua siltä, että olin selvinnyt ja pystyin taas seisomaan omilla jaloillani”, haastateltava numero 1 toteaa.

### 5.2.3 Musiikin osuus masennusprosessissa

Musiikki on ollut olennainen osa haastateltaviemme elämää sekä masennusprosessia sen kaikissa vaiheissa. Musiikki antoi kokemuksen omasta itsestä ja elämästä. ”Ilman musiikkia olisi ollut hiljaista, tyhjää ja pimeää. Musiikki tuntui ja kuulin sen sanat, kun en itse osannut ilmaista sitä sisäistä kaaosta, tunteiden mössöä tai surua, mitä koin”, kuvailee haastateltava numero 3.

”Suhtautumiseni musiikkiin on vähintään intohimoista”, toteaa haastateltava numero 1, jonka elämässä musiikilla on oman vankan harrastuneisuudenkin vuoksi suuri ja keskeinen rooli. Myös haastateltavat 2 ja 3 kertoivat kuuntelevansa laajalti musiikkia. Kaikki haastateltavamme kertovat masennuksen synkimmissä vaiheissa kokeneensa musiikin voimaa antavana ja elämää eteenpäin vievänä, motivoivana voimana.

Myös oman soittamisen kautta saattoi purkaa sisällä vellovia tunteita. Näin oli erityisesti haastateltavan numero 1 kohdalla. Kuunnellulla musiikilla oli silti keskeinen rooli ja merkitys varsinkin niiden tunteiden sanoittamisessa, joille ei itse löytänyt oikeaa ilmaisumuotoa. Musiikkia kuunnellessa tunteisiin ja tunnelmiin sekä lyriikoihin saattoi kokonaisvaltaisesti syventyä. Raskaimpina aikoina paljon soineet kappaleet ovat jättäneet haastateltaviin syvän muistijäljen, joihin ei mielellään palaa. Näihin aikoihin liittyvät kappaleet ovat kaikilla haastateltavilla ikään kuin jääneet taakse, niiden kuuleminen herättää liikaa ikäviä muistikuvia ja tunteita. Haastateltava numero 2 kertoo, kuinka masennuksen raskaimmassa vaiheessa hän ei kestänyt kuunnella surullista musiikkia lainkaan. Sen sijaan lyriikoiden merkitys musiikissa korostui, etenkin niiden toivoa antava näkökulma. Musiikin suurimpana voimavarana hän kokee edelleen kehittyneen kyvyn nähdä tarinat kappaleiden takana.

Haastateltava numero 1 tiivistää masennusaikaisen suhteensa musiikkiin:

Välillä ei pystynyt kuuntelemaan mitään, välillä taas mikään ei riittänyt. Soitin ja lauloin itse, mutta mitään muistikuvia ei ole. Niin, ja hautajaisvirsiä soitin aika paljon synkkyyksissäni. Soittaminen ja laulaminen olivat jonkin verran terapeuttisia, mutta ei niitä kuitenkaan jaksanut ihan yltiöpaljon tehdä eikä keskittyä pahimpana aikana.

Voinnin kohetessa kaikki haastateltavamme kertovat kuunneltavan musiikin vaihtuneen valoisampaan ja soljuvampaan. Näin ollen masennusprosessin eri vaiheissa kuunnellusta musiikista näkyy selvästi sen hetken masennusjakson tunnesisältö. Nykyisin kaikki haastateltavamme kokevat toipuneensa masennuksesta. Elämä on palautunut raiteilleen, mutta on silti erilaista kuin ennen. Oman

itsensä kuunteleminen on lisääntynyt, samoin tietämys omista rajoista ja niiden kunnioittamisen tärkeydestä. Uuden kauden alkua haastateltava numero 3 kuvailee näin:

Aloin olemaan myötätuntoinen itseäni kohtaan. En enää kuullut syyttäviä ääniä, en nujertanut itseäni niin kuin aikaisemmin. Aloin hyväksymään itseäni. Aloin sisustamaan kotiani väreillä. Aloin pukeutumaan niin etten peittänyt itseäni. Aloin luottamaan itseäni ja siihen että tiedän ja osaan. En itkenyt enää vaikkakin aika-ajoin olin surullinen. Tunteet tulivat ja menivät ja kertoivat paljon.

Haastateltava numero 2 kertoo voivansa nykyisin huomattavasti paremmin. Hän on alkanut opiskella, joka tarjoaa uusia haasteita, mutta samalla myös rutiinien, joka vaatii vielä totuttelua.

Haastateltavat 1 ja 2 osallistuivat Viivin tarina -musiikkinäytelmän käsikirjoittamiseen. Haastateltava numero 1 kuvaa näytelmäprojektia seuraavasti:

Olihan se urakka, mutta hieno siitä tuli. Oli kiva tehdä sitä porukalla. Toteutus oli ihan loistava, siitä tuli tosi hyvä! Oli hienoa olla katsojissa sitä. Näytelmän kappaleet olivat itse esitettynä, ja se oli minusta hienoa. Koska moni mukana ollut biisi oli iso osa omaa sairautta, niiden mukaanotto teki näytelmästä ainakin itselle vielä todellisemman ja realistisemman tyyliin: Tiedän miltä toi tuntuu!

Niin musiikin parissa tehdyn tutkimuksen kuin myös tekemiemme haastattelujen kautta saadun kokemustiedon valossa voidaankin siis todeta, että musiikkia voi kuka tahansa käyttää välineenä itsensä hoitoon. Musiikillinen itsehoito ei ole sidottu aikaan tai paikkaan eikä kenenkään ulkopuolisen läsnäoloon. Musiikin hyödyllisyyttä monipuolisena ja hyvänä itsehoidon välineenä tehostaa tietämys musiikin vaikutuksista ja oman psyyken rakenteista. Tietämyksen keskiössä on kuitenkin yhteys omaan itseensä sekä omaan sisäiseen kokemusmaailmaan, joihin musiikin terapeuttinen vaikutus ensisijaisesti keskittyy.

### 5.3 Viivin tarina -musiikkinäytelmän ensisykäys

Merje oli Viivin tarina -näytelmän idean luoja. Hän on vetänyt vastaavia luovia projekteja kuten käsikirjoittamista ja draamallisia harjoituksia työssään ennenkin

ja ajatteli silloin menossa olleen nuorten naisen masennustukiryhmän mahdollisesti hyötyvän luovasta menetelmästä. Merje oli tuntenut tytöt keväästä 2009, sillä ennen ryhmää heillä jokaisella oli ollut kahden kuukauden henkilökohtainen hoitosuhde Merjen kanssa. Tukiryhmä aloitti toimintansa samana vuonna kevään lopulla.

Nuorten naisten masennustukiryhmä oli Merjen johdolla toteuttanut jo joulunäytelmän, jonka rakennusprosessi oli hyvin samankaltainen kuin Viivin tarina – näytelmässäkin. Merjeä ja tyttöjä houkutti tuoda luovien ilmaisumuotojen kautta esiin masennusprosessin kulkua, sen hiipivää, vaivihkaista otetta ihmisen elämään. Kuusi tyttöä innostui pidemmän näytelmän käsikirjoittamisesta, kun Merje ehdotti sitä heille.

Tarkoituksena oli, että käsikirjoitusryhmä toimisi samalla myös hoidollisena ryhmänä, jolloin ryhmässä säilyisi selkeä struktuuri ja ryhmäläisten omat toiveet pysyisivät tärkeimpänä ja keskeisimpänä tekijänä. Ryhmä tapasi Merjen johdolla kerran viikossa: ensin käytiin läpi yleiset kuulumiset, niin että jokainen sai kertoa tuntojansa kuluneelta viikolta. Sen jälkeen jatkettiin yhteisesti ryhmässä tarinan käsikirjoitusta.

Aluksi tarinaa hahmoteltiin yksinkertaisesti fläppitaululle, johon alkoi hiljalleen hahmottua tarinan muoto ja sisältö. Kohtausten rakentaminen oli Merjen mukaan tytöille henkisesti raskasta, sillä kohtausten tapahtumat nousivat suoraan tyttöjen omasta elämästä. Merje kuitenkin tähdentää, että ryhmässä säilytettiin kaiken aikaa vapaus puhua tai olla puhumatta näin halutessaan, jotta ryhmä toimisi mahdollisimman terapeuttisena ja hoitavana.

Merje antoi tytöille vapaat kädet näytelmän suunnittelussa, ja toimi itse vain koajana sekä myöhemmin siltana luokkamme harjoitusten ja käsikirjoitusryhmän välillä. Ainut seikka, johon Merje kertoo puuttuneensa käsikirjoitusvaiheessa, oli lääkityksen asema, jotta se ei leimautuisi liian negatiiviseksi, vaan kävisi ilmi myös lääkityksen tarpeellisuus masentuneen ihmisen hoidossa. Tämänkaltaisten masennuksen ympärillä pyörivien tabujen ja kliseiden purkaminen on Merjen mielestä todella tärkeää. Loppujen lopuksi käsikirjoitusprosessi kesti



vain kuusi viikkoa, jonka aikana näytelmä oli vuorosanojaan myöten valmis esitettäväksi.

Musiikin vahva ja keskeinen rooli näytelmän kulussa oli Merjen mukaan ilmeistä käsikirjoitusprosessin alusta asti jo pelkästään siksi, että musiikilla sen eri muodoissa oli tärkeä sija käsikirjoitusprojektin tyttöjen omassa elämässä. Musiikki haluttiin sisällyttää näytelmään etenkin päähenkilön Viivin ajatusten ja tunteiden kuvaajana. Kappaleiden valinta ja erilaisen vaihtoehtojen pyöritteleminen ryhmässä oli Merjen mukaan mielenkiintoista seurattavaa: jokainen tytöistä oli vahvasti kiinni omassa mielimusiikissaan, ja niissä kappaleissa, joita he itse olivat masennusprosessinsa aikana kuunnelleet. Suurin osa näytelmässä esitettävistä kappaleista olikin tyttöjen valitsemia ja näin ollen suoraan heidän tuntojaan ja ajatuksiaan kuvaavia.

Merjen mukaan näytelmän toteutus ja lopputulos vastasi käsikirjoittajaryhmän odotuksia, osaltaan jopa ylitti ne. Tytöt olivat otettuja siitä, että heidän tarinansa oli tahdottu kertoa, tuoda esiin, ja kokivat sekä käsikirjoitusprosessin että näytelmän seuraamisen katsomosta olleen merkityksellistä oman toipumisen kannalta. Toki näytelmän seuraaminen ja vaikeiden tunteiden ja elämäntilanteiden uudelleen läpikäyminen oli myös kuluttavaa ja vaikeaa. Yksi tytöistä oli Merjen mukaan kääntynyt Kauniaisten asemalla takaisinpäin todetessaan, ettei pystyisikään katsomaan näytelmää, niin suoraan sen eri kohtaukset omaa elämää ja sen tunteja kuvasivat. Loppujen lopuksi käsikirjoitusryhmän tytöt olivat Merjen mukaan kuitenkin hyvin ylpeitä itsestään. He olivat luoneet käsikirjoituksen kuudessa viikossa, ja tarttuneet tärkeään, omaa elämää riipaisevan läheltä koskettavaan aiheeseen saadakseen äänensä kuuluviin, ja auttaakseen muita masennuksesta kärsiviä nuoria ihmisiä.

## 6 PRODUKTIN ESITTELY

Musiikkinäytelmä *Viivin tarina* (ks. liite 1) syntyi kahden tahon tiiviin yhteistyön tuloksena. *Viivin tarina*- käsikirjoitus on masennuksen kokeneiden nuorten naisten tukiryhmän yhdessä ideoima ja käsikirjoittama musiikkinäytelmä. Todellisen muotonsa tarina sai yhteistyössä luokkamme kanssa kun käsikirjoitukseen alettiin luoda esitettävän näytelmän puitteita. Toteutus kasattiin erilaisissa työryhmissä: näyttelijätiimin lisäksi mukana toimivat lava-assistentteja, valo- ja ääniteknikot sekä visuaalisen ilmeen ja mainostamisen toteuttajat. Meidän vastualueemme oli näytelmän musiikkien sovittaminen ja esittäminen. Musiikkejä varten kasattiin halukkaista pieni bändi. Musiikkinäytelmän ohjaajana toimi Merje Kärkkäinen, joka oli toiminut myös käsikirjoitusryhmän vetäjänä.

### 6.1 Aihe meille kuin Manulle illallinen

Mielenterveys ja päihteet -opintokokonaisuuteen kuuluvilla luennoilla nuorisopsykologi Merje Kärkkäinen luennoi masennuksen hoidosta. Luentojen päätteeksi hän esitteli vetämänsä nuorten naisten masennustukiryhmän ja tarjosi luokallemme toteutusosuutta musiikkinäytelmästä nimeltä *Viivin tarina*, jonka Merje oli käsikirjoittanut yhteistyössä vetämänsä nuorten naisten masennustukiryhmän kanssa. Näytelmä toteutettaisiin osana opintojamme ja olisi yksi laadittavista laajoista seminaaritöistä. Lehtori Heli Sipilä oli koulumme puolesta tämän seminaarityön vastaava opettaja, joka toimi lisäksi yhteistyössä Merjen kanssa ja osana ohjaustiimiä.

Musiikkinäytelmä *Viivin tarina* kuvasi masennuksen prosessiluontoista kehittymistä nuoren naisen näkökulmasta. Toteutukseen tarvittiin luokaltamme näyttelijät, lavastajat, ääni- ja valoteknikot, mainostajat sekä musiikkiryhmä. Ohjaajana toimi Merje itse, Helin avustuksella. Käsikirjoittamiseen osallistuneet tytöt eivät olleet läsnä näytelmän käytännön toteutuksessa, kuten harjoituksissa, mutta Merjen kautta kävimme heidän kanssaan dialogia näytelmän puitteisiin ja kulkuun liittyvissä asioissa.

Tarjouduimme musiikkivastaaviksi. Saimme kuulla projektin laajuuden riittävän myös opinnäytetyöksi. Tartuimme haasteeseen ilomielin, sillä olimme muutenkin kaivanneet opinnäytetyötä, joka liittyisi luontevasti ja vahvasti musiikkiin. Yhdessä Helin kanssa ryhdyimme hahmottelemaan opinnäytetyötämme, sen produktiluontoisuutta, paikkaa ja tarkoitusta. Pikkuhiljaa, pala palalta, produktimme ja tehtäväkuvamme sai selkeämmät ääriviivat ja muodon.

## 6.2 Produktin tavoite

Tavoite opinnäytetyössämme ei ollut siis näytelmän tarinan kerronnallinen sisältö tai itse näytelmän toteuttaminen, vaan musiikki tarinan juonen selkeyttäjänä ja tunteiden tulkitsijana. Tavoitteena oli saada aikaan paitsi hyvä musiikillinen kokonaisuus, myös oikeanlainen sävymaailma, joka kuljettaisi näytelmää toivotuun suuntaan. Yksi musiikillinen päätavoitteemme oli auttaa katsojia samaistumaan masentuneen henkilön tunnekokemuksiin. Musiikillista toteutusta hioessamme pyrimmekin kunnioittamaan näytelmän käsikirjoitusta sekä käsikirjoittajien ääntä ja heidän omakohtaisia kokemuksiaan mahdollisimman hyvin. Yksi hyvin tärkeä musiikillinen tavoitteemme oli myös pyrkiä kertomaan mahdollisimman hyvin masennuksesta taiteen avulla: yltää herättämään tunteita, joihin vain musiikki pystyy, koskettamaan sitä, mihin pelkät sanat eivät yllä.

Musiikillista toteutusta varten koottiin luokaltamme neljän hengen bändi. Käsikirjoitusryhmä oli listannut kappaleita, joita toivoivat esityksen musiikkeina käytettävän. Valitsimme harkintamme mukaan kyseisistä kappaleista mielestämme tyylin sekä juonen kannalta sopivia lauluja. Muutamiin vielä tyhjäksi jääneisiin kohtiin valitsimme samoin perustein mielestämme sopivia kappaleita, jotka hyväksytimme muulla toteutusryhmällä ja Merjellä. Tavoitteen saavuttamiseksi esitimme kappaleet muutaman kerran muulle toteutusryhmälle ja Merjelle sekä keräsimme palautetta.

### 6.3 Harjoitukset alkavat

Ensimmäinen teemaseminaari koko luokan kesken oli 27.1.2010. Tätä ennen halukkaat luokaltamme olivat siis jo sitoutuneet Viivin tarina -produktin toteuttamiseen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla saimme näytelmän alustavan käsikirjoituksen sekä jaoimme roolit. Koska musiikkiryhmällä oli selkeä ja muista erillinen osa-alueensa näytelmän totuttamisessa, katsoimme parhaaksi alkaa pitää harjoituksia produktille varattuna aikana, mutta erillään varsinaisesta näytelmän harjoittelemisesta. Kokoontumisten aluksi ja lopuksi tulimme kuitenkin yhteen muun ryhmän kanssa kuulemaan tarvittavat infot ja kertomaan oman osuutemme etenemiseen liittyvät kuulumiset sekä kysymykset. Tarpeen mukaan kokoonnuimme bändin kanssa myös omalla ajallamme, näytelmän varsinaisen työstämisaajan ulkopuolella.

Ensimmäiset bänditreenit pidimme 3.2. Tähän mennessä olimme saaneet Merjeltä käsikirjoitusryhmän toivekappaleet näytelmää varten. Kävimme kappaleita läpi yhdessä keskustellen ja yritimme pohtia mitä muita kappaleita - toivottujen lisäksi - ehdottaisimme mukaan näytelmään.

Saimme hyväksytyksen ehdottamillemme kappaleille seuraavaan kertaan eli 10.2 mennessä. Tällöin löimme lukkoon näytelmässä esitettävät kappaleet. Lopullisiksi kappaleiksi valikoituivat: Enkelten kaupunki (Jippu), Joutsenet (PMMP), Itket ja kuuntelet (Ultra Bra), Mun koti ei oo täällä (Chisu) sekä Salla tahtoo siivet (PMMP). Pois jäivät muun muassa ”Nämä ajat eivät ole meitä varten” (Egotrippi) sekä ”You're my heart, you're my soul” (Modern Talking). Saimme kuulla bändiltä tarvittavan myös instrumentaalimusiikkia näytelmän siirtymäkohtiin sekä muutamiin kohtauksiin tunnelmaa vahvistamaan.

Lopullinen bändikokoonpanomme myös vahvistui tällä kerralla: Eeva Kesäniemi instrumenttinaan piano sekä taustalaulu, Leena Reinilä (laulu ja taustaulu), Pasi Hanhisalo (laulu, taustalaulu ja kitara) sekä Ville Tiilikka (laulu ja trumpetti). Koska kaikki bändimme jäsenet olimme samaa vuosikurssia, oli myös produktin varsinaisen harjoitteluajan ulkopuoliset treenit helppo sopia.

#### 6.4 Harjoitukset yhdistetään

Huhtikuun puolessa välissä 14.4. näytelmä oli harjoiteltu riittävän sujuvaksi, jotta musiikki voitiin luontevasti liittää toteutukseen. Aloimme harjoitella kokonaisuutta yhdessä koko ryhmän kanssa Suomen Raamattuopiston kirkkosalissa. Lavastajat sekä valo- ja ääniteknikot kykenivät näin aloittamaan oman osansa esitystä varten. Näytelmän kokonaiskuva alkoi piirtyä kaikkein mieliin.

Musiikki oli hioutunut kuin itsestään ja sovittaminen tapahtui luontevasti kappa-leiden saadessa muotoaan harjoituksissamme. Kun musiikit viimein yhdistettiin näytelmän kulkuun, huomasimme niiden istuvan siihen saumattomasti. Saman suuntaista palautetta ja kehuja saimme myös muulta toteutustimiltä, mikä tuntui tietenkin mukavalta. Erillisiä bänditreenejä ei siis enää tarvinnut pitää, vaan saatoimme keskittyä musiikin ja näytelmän yhteensovittamiseen.

Musiikin nivoutuessa luontevaksi osaksi näytelmään, aloimme miettiä, josko musiikki sittenkin jää hieman irralliseksi niin sanotuiksi musiikkiesityksiksi näytelmän välissä. Ideoimme parannusehdotuksia yhdessä koko tiimin kanssa ja päädyimme lopputulokseen, jossa tarinan päähenkilö Viivi kommunikoi suoraan bändin kanssa esityksen voimakkaimman kappaleen aikana.

Oma hiomisensa oli myös niin sanottujen ajatusäänten sovittamisessa oikeille paikoilleen. Ajatusäänet olivat Viivin ääneen luettavia ajatuksia, joiden tehtävä oli avata lisää Viivin sisäistä maailmaa ja tilanteissa huomiotta jääneitä, patoutuneita tunteita. Ajatusäänten lukeminen laskettiin bändin vastuulle. Muutaman läpikäynnin ja pienen hiomisen jälkeen ajatusäänet löysivät paikkansa ja tarvittavan tunnelatauksensa.

Lavasteiden, valojen ja äänitekniiikan saadessa muotonsa ja puitteensa, alkoi harjoituksissa olla jo pieni ensi-illan kutina. Kutinaa ei voinut raapia, eikä onneksi tarvinnutkaan, sillä ensi-ilta kolkutteli jo ovella.

## 6.5 Ensi-ilta

Musiikkinäytelmä Viivin tarina sai ensi-iltansa 24.5. Aamun luentojen jälkeen oli loppupäivä varattu näytelmän rakenteluun ja viimeisiin läpikäynteihin. Lounaan jälkeen aloitimme lavasteiden kasaamisen ja valo- sekä äänitekniikkalaitteiden pystyttämisen. Tunnelma oli odottava ja jännittynyt. Suoritimme bändin kanssa kappaleiden viimeisen läpikäynnin ennen kenraaliharjoitusta. Kaikki tuntui olevan valmista itse esitystä varten. Kenraaliharjoituksiin saapui paikalle myös muutama käsikirjoitusryhmään kuulunut tyttö. Toteutusryhmä esiteltiin tytöille, ja heillä oli kenraaliharjoitusten jälkeen vielä mahdollisuus antaa viime hetken näkökulmia ja vinkkejä näytelmää varten. Kommunikointi tyttöjen kanssa sujui luontevasti ja ongelmitta, ja he vaikuttivat varsin tyytyväisiltä käsikirjoituksensa toteutukseen. Emme osanneet arvioida kuinka paljon katsojia näytelmä keräisi, mutta noin kello 18.00 Raamattuopiston ala-aulassa alkoi jo parveilla väkeä.

Kello 19.00 bändimme soitti ensisävelet kappaleesta ”Enkelten kaupunki”, ja näin näytelmä polkaistiin käyntiin. Katsojia oli kertynyt paikalle noin satakunta. Tunnelma näytelmän aikana oli sekä katsojien, että toteutustiimin osalta intensiivinen ja aihetta sopivalla tavalla kunnioittava. Kyyneleiltä eivät katsojat näytelmää seuratessaan siis säästyneet, niin lähelle ja kohti näytelmän teema varmasti monia tuli. Aiheen raskaudesta huolimatta sekaan mahtui kuitenkin myös keventäviä humoristisia kohtauksia, joihin katsomo reagoi hilpein naurunremakoin. Myös musiikki tuntui palvelevan tarkoitustaan ja vievän toivotulla tavalla katsojan syvemmälle Viivin tuntemuksiin ja mietteisiin.

Näytelmä kulki sujuvasti eteenpäin polveillen musiikin, näyteltyjen osuuksien ja ajatusäänten vaihteluissa. Kaikkien esiintyjien yhtyessä loppulauluna toimineeseen Salla tahtoo siivet -kappaleeseen ikään kuin havahduimme hereille toteutuksen kutomasta taiasta. Näytelmä, opinnäytetyöproduktimme, oli ohi. Koimme onnistuneemme sekä koko ryhmänä että varsinkin musiikkivastaavina ja bändinä erinomaisesti.

## 6.6 Palautekysely musiikkiteutuksesta

Produktin toteuttamisen yhteydessä päätimme kartoittaa tavoitteiden toteutumista tekemällä katsojille pienimuotoisen kyselyn, johon he saivat vastata nimettömänä. Kaavaketta ei testattu tai muokattu ennen käyttöönottoa. Vastauskohtia kaavakkeessa oli neljä kappaletta:

1. Miten koit musiikin sanoittaneen näytelmän käsittelemiä tunteita?
2. Miten musiikki palveli/ei palvellut juonen kulkua?
3. Millaiseksi koet musiikin merkityksen esimerkiksi masentuneen nuoren voimavarana?
4. Sana on vapaa. Muita huomioita tai kommentteja?

Kyselykaavakkeita jaettiin näytelmän ainoaksi jääneen esityksen lopuksi. Jaoin kaavakkeita 30 kappaletta, joista täytettynä takaisin tuli 20. Vaikka kysymykset olivat pelkästään avokysymyksiä, vastaajat olivat olleet runsassanaisia ja tunnollisia, jonka vuoksi saamamme palaute oli kattavaa ja rikasta.

Ensimmäisen kysymyksen pohjalta oli tulkittavissa musiikin sanoittaneen näytelmässä käsiteltyjä tunteita hyvin ja vahvistavan tarinan sisältöä. Musiikin katsottiin tuoneen näytelmään hengitystaukoja sekä tilaa katsojan omille tunteille ja ajatuksille. Sen sijaan kappaleiden tunnettavuus jakoi mielipiteitä. Osa koki tutujen laulujen tuovan näytelmän tarinan lähelle itseä, henkilökohtaisemmalle tasolle. Esityksen sisältämät kappaleet olivat suomalaista nuorten suosimaa populaarimusiikkia, joka on nykynuorten elämässä vahvemmassa roolissa kuin koskaan aikaisemmin historiassa. Tämä toi yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin myös näytelmän sisältö ikään kuin jaettiin yhteisenä kokemuksen. Toiset taas kokivat tutujen biisien tunnesisällön olevan jo valmis, eikä tarjoavan mitään uutta. Lyriikoitten merkitys nähtiin tärkeänä osana päähenkilö Viivin tunteiden sanoittamisessa. Musiikin koettiin ylipäättään helpottavan Viivin tilanteeseen samaistumista.

Toisen kysymyksen vastaukset ilmaisivat musiikin palvelleen ja tukeneen juonen kulkua. Musiikin kuvattiin tuoneen näytelmään rentoutta ja vaihtelevuutta,

sekä syventäneen juonen kulkua. Se ei alleviivannut juonta tai päähenkilöä liikaa, vaan monet kokivat musiikin vaikutuksen myös syvästi henkilökohtaisena. Musiikin koettiin olevan tyyllisesti yhtäläinen näytelmän sanoman ja kohtausten kanssa. Lyriikat veivät juonta eteenpäin silloinkin kun varsinaisia vuorosanoja ei ollut. Koska musiikki yleisestikin koskettaa kaikkia ihmisiä, vähintään musiikin kautta katsojat kokivat saavansa peilauspintaa Viivin tarinaan.

Kolmas kysymys käsitteli musiikin merkitystä masentuneen nuoren voimavarana, ja herättikin paljon kannanottoja sekä yleisellä että henkilökohtaisella tasolla. Eräässä vastauskaavakkeessa musiikkia kuvattiin ”kasvottomaksi lohduttajaksi”. Samansisältöisiä tunteita oli paljon: monet kokivat musiikin tarjoavan lohtua sekä mahdollisuutta samaistumisen kokemukseen. Musiikin koettiin myös lievittävän yksinäisyyttä asian äärellä. ”Musiikin kautta myös ehkä tajuaa tunteitaan paremmin, pääsee peilaamaan”, totesikin eräs vastaajista. Vaikka musiikin koetaankin pääasiallisesti eheyttävän ja antavan voimaa masennuksesta kärsivälle, osa vastaajista koki musiikin saattavan myös vahvistaa negatiivisia tunteita ja näin ollen olla niin sanottu alaspäin vetävä voima. Oman tulkintamme mukaan tällä ei tarkoitettu sitä, etteikö negatiivisia tunteita saisi musiikin vaikutuksesta nousta pintaan. Ne eivät kuitenkaan saisi jäädä käsittelemättöminä vellomaan tai vahvistua elämää ohjaavaksi asenteeksi.

## 6.7 Viivin tarina -musiikkinäytelmän merkitys meille

Näytelmän ohessa opinnoissamme käsiteltävä opintokokonaisuus ”Mielenterveys ja päihteet” oli sisällöltään tummasävyinen ja näin ollen henkisiä voimavaroja vaativa. Siksi Viivin tarina -musiikkinäytelmän harjoitukset sekä teemaan ja tunnemaailmaan syventyminen tuntuivat toisinaan raskailta. Masennus, joko henkilökohtaisella tasolla tai läheisen ihmisen elämän kautta, oli teemana tuttu kaikille näytelmään osallistuneille. Näytelmän prosessin aikana omaa jaksamista ja henkistä hyvinvointia huomasi tarkastelevansa erityisen huolellisesti.

Musiikkiosuutemme oli aluksi irrallaan muusta näytelmän toteutuksesta, jonka tähden kykenimme tarkastelemaan näytelmää osittain ulkopuolisesta näkökul-



masta. Tästä syystä saatoimme syventyä näytelmän tunteisiin ja kokemuksiin ilman suorituspainetta näytelmän läpi viemisestä. Tämä oli tärkeää, sillä näytelmän musiikkien keskeisin tehtävä oli juuri tunteiden esiin nostaminen ja niille ilmaisumuodon antaminen.

Koimme erityisen miellyttäväksi toteuttaa opinnäytetyönämme musiikkia näin konkreettisesti, sillä musiikki jo itsessään on aina ollut meille voimauttava ja mielihyvää tuottava harrastus. Lisäksi vahvasti tunneihmisinä tuntui tärkeältä ja hyvältä nostaa esiin pehmeitä arvoja ja ihmisen omaa kokemusmaailmaa tämän suorituskeskeisen ja vaativan yhteiskunnan keskellä.

Masennuksen luonteesta ja keskeisestä oirekuvasta emme oppineet varsinaisesti uusia asioita, mutta vanha tietopohjamme syventyi huimasti ja sai paljon uutta perspektiiviä ja henkilökohtaisuutta Viivin tarina- näytelmän myötä. Suhautumisemme masennukseen sai mielestämme produktin toteutuksen myötä vähemmän klinisen sävyn, teema tuli lähemmäs ja suorastaan ihon alle. Koemme olleemme näytelmän myötä mukana julki tuomassa tärkeää ja monia koskettavaa sairautta, sekä antamassa arvoa masennuksen itse läpi käyneiden kokemukselle.

## 7 PROSESSILUONTEINEN OPINNÄYTETYÖ

### 7.1 Prosessin kuvaus

Kun teemaseminaari ensi kerran esiteltiin ja meille selveni produktiluontoisen opinnäytetyön mahdollisuus sen yhteydessä, innostuimme alkuun aiheesta kovasti. Molemmat ovat koko ikänsä hyörineet musiikin parissa ja sitä paljon harrastaneet, ja musiikin sisällyttäminen produktiin ja opinnäytetyöhön tuntui luontevalta ja inspiroivalta. Lisäksi masennus aiheena tuntui sekin mielenkiintoiselta, onhan se nykyään kuitenkin jo lähes kaikkia koskettava suomalaisten kansantauti.

Suunnitelmien edetessä näytelmä ja sen sisältö alkoivat hahmottua, samoin myös paikkamme näytelmän musiikillisena toteuttajatiiminä. Työskentelyämme bändin kesken selkeytti suuresti se, että musiikki eriytettiin omaksi alueekseen muusta näytelmästä ja saimme harjoitella rauhassa keskenämme. Pidimme kuitenkin huolen, että kommunikoimme muun työtiimin kanssa riittävästi, jotta näytelmää ja musiikkeja yhdistettäessä ne eivät olisikaan liian kaukana toisistaan. Itse opinnäytetyön, ja etenkin teoriaosuuden tarkka aihe ja rajaus ei tässä vaiheessa ollut vielä selvä, vaan keskityimme kevään ajan produktin toteuttamiseen.

Vaikka kappaleiden harjoittelu oli koko prosessin ajan todella mielekästä eikä itsessään käynyt liian rankaksi, työharjoittelu ja muu koulun tuoma paine stressasi ja väsytti, ja siksi teemaseminaarit tuntuivat toisinaan ylimääräiseltä stressitekijältä jo valmiiksi kiireiseen arkeen.

Kun näytelmä ja harjoittelu yhdistettiin, olisi luovuuden kannalta ollut mielestämme hyödyllisempää, jos olisimme sekä musiikki- että näyttelijätiimi syventyneet kohtauksiin intensiivisemmin. Harjoituksissa luisuttiin helposti vain kahlaamaan näytelmää alusta loppuun läpi, joka ei kenties ole se hyödyllisin tapa oppia näytelmän tunnelatauksia ja sisältöä. Tämä näytelmän läpi kertaaminen oli myös melkoisen puuduttavaa.

Koemme onnistuneemme musiikillisessa toteutuksessa melkoisen hyvin, suurelta osin varmasti siksi että yhdessä musisoiminen oli koko bändille ennestään tuttua ja kaikilta löytyy rutkasti aiempaa kokemusta.

Etenkin me kaksi olemme musisoineet paljon yhdessä aiemminkin, ja koemme yhdessä musiikin parissa toimimisen olevan toisiaan täydentävää, ei kilpailullista tai alaspäin painavaa.

## 7.2 Yhteistyöstä voimaa

Olemme tehneet musiikkia erilaisissa kokoonpanoissa ja yhtyeissä paljon jo ennen musiikinäytelmään tarttumista. Tämä toimi mainiona voimavarana musiikkiosuuksia muotoillessamme ja hioessamme. Lisäksi olemme musisoineet paljon yhdessä, mikä teki musiikinparissa tapahtuvan yhteistoiminnan luonnollisen ja miellyttävän tuntuiseksi. Kun tuntee toisen ja hänen musiikilliset makumieltymyksensä, ja varsinkin niiden vastatessa niin täysin omia näkemyksiä, oli musiikin sovittaminen vaivatonta. Myös työnjaossa saatoimme ottaa huomioon toistemme vahvuuksia -esimerkiksi instrumenttien valinta ja sovittaminen oman instrumentin mahdollisuuksia hyödyntäen - sekä luottaa siihen, että toinen todella osaa ja pystyy vastuukenttäänsä hoitamaan.

Olimme monilta ylempien vuosikurssien edustajilta sekä opinnäytetöiden esittelyseminaareissa kuulleet soraääniä siitä, miten parhaan ystävän kanssa ei välttämättä ole järkevää lähteä opinnäytetöitä laatimaan, sillä siitä kärsii sekä työteho että ystävyys. Näin emme kuitenkaan itse ole missään vaiheessa kokeneet. Pikemminkin saamme voimaa ja kannustusta työntekoon kun välit ovat hyvät ja avoimet. Myös yhteinen kiinnostus musiikkiin ja myöhemmin hahmottuneeseen teoriakokonaisuuteen toi innostuksen paloa työhön ryhtymiseen.

Musiikkiharjoituksissa vallitsi aina lämmin ilmapiiri ja kunnioitus bändiläisten kesken. Kaikkien mielipiteet olivat tasa-arvoisia ja ne huomioitiin tärkeänä osana rakentuvaa kokonaisuutta. Opinnäytetyöparina toimimisen näkökulmasta

koimme toimintatapojemme tukevan ja täydentävän toisiaan. Myös musiikkipiireissä melko tavanomaisena esiintyvää kilpailua ei välillämme ole lainkaan, sen sijaan toisen onnistuminen kannustaa toistakin pyrkimään parhaimpaansa. Epäonnistumisia ei Viivin tarinan musiikkiproduktin aikana tapahtunut, mutta pienempiä virheitä satuesssa annoimme toisillemme kannustusta ja palautetta yrittää uudelleen, sen sijaan että toinen olisi koettanut rakentaa jalustaansa toisen epäonnistumisilla. Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä myös innovatiivisuus ja luovuus soittamisessa, laulamissa ja sovittamisessa saivat ansaitsemansa pääpainon. Välillä yhdessä ääneen mietimme, miten onnekkain opinnäytetyön olimmekaan saaneet, kun sen tekeminen saattoi olla hauskaa.

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Musiikkia on ollut niin kauan kuin on ollut inhimillistä elämääkin. Näin musiikki on aina ollut keskeinen osa ihmiselämää eikä sen arvoa voida kiistää. Musiikki toimii tunteiden ilmaisukanavana, viihdykkeenä sekä universaalina kommunikaatiokielenä ihmisten välillä. Musiikki on primitiivisestä ihmisyydestä lähtöisin oleva luomisvoiman ja olevaisuuden ilmenemismuoto, joka ylittää tietoisuuden rajat. Sen vuoksi juuri musiikki on taiteen lajeista lähelle tulevin ja sillä on välittömin yhteys tiedostamattomaan alitajuntaan.

Musiikin merkitystä mielenterveysongelmien hoidossa yhtenä hoitomuotona ei pidä vähätellä. Musiikki vetoaa suoraan tunteisiin, yli kielellisen informaation rajan. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme sisäistäneet erityisen voimakkaasti musiikin kykenevän julkituomaan tunteita, joiden ilmaisussa sanat tuntuvat riittämättömiltä. Musiikki ei aina vaadi rinnalleen lyriikkaa, sillä niin kuin tunteetkin musiikki on luonteeltaan abstraktista eikä perustu verbaaliseen ilmaisuun. Masennukseen kokemuksena kuuluu usein tunteiden sanoittamisen vaikeus, sisäinen tunnekaos. Siksi masennuksesta kärsiville musiikin herättämät tunnereaktiot saattavat suurestikin auttaa näiden tunteiden esille nostamisessa. Olemme pohdinnoissamme tulleet siihen lopputulokseen, että musiikki ei varsinaisesti synnytä tunteita, vaan herättää ja esiintuo ihmisessä risteileviä ja joskus hänelle itselleenkin tunnistamattomia tunnetiloja.

Nyky-yhteiskunnassa nuoriso sanoittaa tunteitaan enenevissä määrin musiikin kautta. Niinpä myös nuorten kanssa tehtävässä työssä musiikkia tulisi käyttää paljon, varsinkin erityispedagogiikkaa vaativien nuorten parissa, joilla usein voi olla vaikeutta ilmaista itseään sosiaalisesti tai kielellisesti. Musiikissa aina jotain jää selittämättä, tulkinnan ja kokemuksen varaan. Se ei ole täysin auki selitettävissä, jonka vuoksi musiikin käyttöä nuorten parissa saatetaan arkailla. Musiikin voima piilee kuitenkin osittain juuri tässä tulkinnanvaraisuudessa: jokaiselle jää tilaa ja mahdollisuus kokea se omalla tavallaan, omaan elämänsä suhteuttaen. Siksi musiikkia pitäisikin mielestämme käyttää rohkeammin nuorten kanssa tehtävässä työssä.

Musiikkia paljon harrastaneina olemme aina olleet kosketuksissa musiikin vertaansa vailla olevaan voimaan ja vaikuttavuuteen. Musiikki on luonut pohjan myös monille muille taiteen lajeille kuten runoudelle ja tanssille. Maailma ja sen historia ei musiikin lisäksi tunne mitään muuta ihmisestä lähtöisin olevaa ilmiötä, joka kohtaisi ja koskettaisi jokaista niin henkilökohtaisesti kulttuuriin, kieleen, ikään, sukupuoleen, asemaan tai uskontoon katsomatta.

## LÄHTEET

- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki – Sanaton kieli : musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Oy Finn Lectura Ab.
- Aldridge, Susan 2000. Masennus ja stressi : tunteiden biologiaa. Helsinki: Art House Oy.
- Antturi, Päivi 2001. Se on se yhteislaulaminen! :Tapaustutkimus erän työpaikkakuoron sosiaalisista, terapeuttisista ja musiikillisista merkityksistä kuorolaisille. Tutkielma. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Boeree, C. George 2006. Abraham Maslow. Viitattu 3.12.2011.  
<http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html>
- Cobain, Bev 2001. Apu-a- selviytymisopas masentuneelle nuorelle. Kärkölä: Kustannus Oy Pieni Karhu.
- Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O & Tuulari Jyrki 2011. Masennus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Härkönen, Paula; Rannisto, Kirsi & Risteli, Pirjo 2003. Abraham Maslow. Viitattu 31.1.2012.  
<http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>
- Karma, Kai 1986. Musiikkipsykologian perusteet. Helsinki: Suomen musiikkiteiden seura.
- Kaskinen, Mirja 2007. Polkuja, portaita, pitkospuita : Askelia suomalaisen musiikkiterapian vuosikymmenillä. Artikkeleita ja keskusteluja musiikkiterapian varhaisvuosista Suomessa. Tampere: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- Käsikirjoitusprosessiin osallistuneiden tyttöjen haastatteluja suullisen tiedonannon sekä kirjallisen haastattelun muodossa syksy 2011
- Lehto, Pekka 2011. Elokvaterapia. Viitattu 2.10.2011.  
[http://pekkalehto.com/elokvaterapia/eetee\\_03.html#11](http://pekkalehto.com/elokvaterapia/eetee_03.html#11)
- Lehtonen, Kimmo 1998. Musiikki, kieli ja kommunikaatio : mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Toinen painos. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Linqvist, Marja; Kuvaja, Terttu & Rasilainen, Arja 2005. Masennus - mustaa ja valkoista. Vantaa: Dark Oy.

- Mansikkakorpi, Heini; Pesonen, Anni 2010. Värien, musiikin ja lorujen maailmassa : Opettajana monitaiteisessa vauvamuskariryhmässä. Viitattu 17.2.2012.  
[http://www.musiikkikampus.fi/instancedata/prime\\_product\\_intranet/musiikkikampus/embeds/musiikkikampuswwwstructure/Varien\\_musiikin\\_ja\\_lorujen\\_maailmassa.pdf](http://www.musiikkikampus.fi/instancedata/prime_product_intranet/musiikkikampus/embeds/musiikkikampuswwwstructure/Varien_musiikin_ja_lorujen_maailmassa.pdf)
- Pesola, Väinö 1960. Filosofi Arthur Schopenhauerin mielipiteitä musiikista. Uusi Säveltäjätär, 178–179. 180
- Podolsky, Edward. Musiikki lääketieteen palveluksessa. V-osa: Musiikki sielullisten sairauksien parantajana. Kirkko ja musiikki 1954:6, 96–97,109
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksessa vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Typoscan Oy
- Rechardt, Eero. Musiikin elämys psykoanalyysin kannalta. Mielenterveys 1973:3 1–2, 42–51. 52
- Salo, Heikki 2006. Kahlekuningaslaji - laululyriikan käsikirja. Helsinki: Like.
- Suullinen tiedonanto Merje Kärkkäinen 26.10.2011
- Wikström, Owe 2002. Sielu ja sointi, kirjoituksia J.S.Bachin elämästä ja uskosta. Helsinki: Kirjapaja OY.



## LIITTEET

### LIITE 1: VIIVIN TARINA -MUSIIKKINÄYTELMÄ

Ohessa käsikirjoitusryhmän laatima lopullinen versio Viivin tarinan käsikirjoituksesta. Lisäsimme näytelmässä esitettyjen kappaleiden lyriikat käsikirjoitukseen niihin kohtiin, jossa ne näytelmässä esitettiin. Käsikirjoituksessa esiintyvät ajatusäänet ovat puheeksi kirjoitettuja päähenkilön, Viivin, ajatuksia, jotka bändin naisääni luki ikään kuin kulisseista näytelmäkohtausten sekaan Viivin tunteita julkituomaan.

#### Alkubiisi: **Enkelten kaupunki (Jippu)**

Mun sydän on tehty vanhasta aaltopahvista  
 Se meinaa aina kaatua kun sä kosketat  
 Mä yritän rakastaa kuin olisin Jumala  
 Mutta olen niin heikko  
 Ja välillä vinossa

*Tänään on sinun päiväsi täällä loistaa*  
*Enkelten kaupunki*  
*Tänään on sinun päiväsi täällä loistaa*  
*Enkelten kaupunki*  
*Jäätelökioskin takana olen piilossa sua*

Mun talossa asuu aina yksinäinen prinsessa  
 Se etsii jostain kotia ja kultaista taivasta  
 Tää kuulostaa hölmöltä mutta sanon sen kuitenkin  
 Mä uskon että satuja on olemassa oikeesti

*Tänään on sinun päiväsi täällä loistaa*  
*Enkelten kaupunki*

*Tänään on sinun päiväsi täällä loistaa  
Mun sydäntä kosketit  
Takana kioskin vahingossa mä suutelin sua*

## 1. KOHTAUS - KASSALLA

**Juoppo:** Mitä mä oon velkaa ?

**Viivi:** En voi myydä sinulle, koska olet päihtynyt. Jätä tähän vaan se olutpakkaus, kiitos.

**J:** Saatana, mitä sä likka nyt meinaat? Et kai sä oo tosissas?  
Mä maksan nyt tän ja sillä siisti!

**V:** Nyt on parempi niin, ett jätät ne bisset tähän. Ovi on tuolla. Sä et varmaan halua, että mä kutsun kauppiasta paikalle?

**J:** Ei oo totta! Nuori likka ja noin nihkee! Kuule, etkösä ole Veijolan Viivi? Luulis että sä ymmärrät meikäläistä, kun ukkiski tappo ittensä.

### AJATUSÄÄNET :

VOI VITTU! PAKKOKO TOI OLI TÄSSÄ SANOA ÄÄNEEN! KOKO KYLÄHÄN SEN TIETÄÄ, ETTÄ UKKI TAPPO ITTENSÄ. ÄITI EI VAAN SUOSTU KER-  
TOO, MIKÄ JUTTU SE OLI, ETTEI SE MUKA JAKSANU. MÄ TEKISIN MITÄ  
TAHANSA ETT UKKI ASTUS TOSTA OVESTA SISÄÄN...

**J** (jatkaa:) Älä nyt nipota turhasta, tässä on kymppi.

**V:** Jätä nyt ne oluet sovinnolla siihen, tuut sitten huomenna uudestaan parem-  
massa kunnossa, eikö..

**J:** Antaa sitte olla, perkele! Varo ettet prakaa likka, ku suvussas on sitä vikaa. Mukavaa iltaa vaan sullekki nipo!

*Pöytä jää näyttämölle.*

*Kauppias tulee tuolinsa kanssa pöydän ääreen □ toimisto.*

## 2. KOHTAUS - TAKAHUONE

**Kauppias:** No Viivi, mitenkäs se viimeinen työpäivä sujui?

**Viivi:** Se Tanskanen möykkäs tossa kassalla viime metreillä, kun en myyny sille bissee. Lähtise menee, kun en antanut periks. Ei jaksais tollasii kuunnella, vaikka ehkä pitäis.

**K:** Ihan hyvin toimit tilanteessa, Tiina kertoikin jo. Oot jaksanu sinnitellä touko- ja kesäkuun vaikka oot joutunu olemaan yksinkin. Viivi, et huomannut, että torstaina kassasta puuttui 20 euroa? Istuppas alas ja katotaas se nyt tilitys yhdessä.

**V:** Voi ei, mitä mä oon sössiny? Anteeks kovasti! Sitä väsy, kun osa porukasta siinä kassalla alkaa selittää kaikenlaista, en jaksais aina keskittyä.

**K:** Viivi, kassalla pitää olla tarkkana. Pitäs jaksaa olla hymyissä suin, vaikka asiakas olisikin hankala. Kun olet vielä niin nuori, sussa pitäisi olla sellaista nuoruuden energiaa, positiivista otetta.

Ystävällisyys on kaiken aa ja oo, älä ota niin henkilökohtaisesti ihmisten juttuja. Jos ollaan tylyjä asiakaspalvelutyössä, asiakas ei tule toista kertaa ja kilpailu asiakkaista on kovaa. Jos sä oot tyly, se voi karkottaa asiakkaita meiltä. Ei meillä oo varaa menettää yhtään asiakasta, ei edes Tanskasta..

**V:** Joo, ei musta oo tähän, jos Tanskastakin pitäs ymmärtää. Sä et tiä, mitä se tossa kassalla päästelee suustaan! Mua ei oikeesti kiinnosta, kun ihmiset valitaa turhasta. Mä en voi muistaa, missä on

pähkinät ja savetit on. Ja sitten noi perkeleen pussikaljan hakijat...

**K:** Kuule Viivi, tuolla asenteella ei kaupassa pärjää, pitää olla kärsivällinen. Sä et nyt sitä kyllä osoita. Näin äitisi eilen postissa, hän toivoi, että jatkaisit tuuraa-jana. Miten sen kanssa nyt on, onko sinulla itse halua muuttaa asenettasi?

AJATUSÄÄNET :

EIKS TOI YMMÄRRÄ ET MÄ OON KOKO KESÄN ISTUNU KASSALLA VALIT-TAMATTA? MITEN MÄ OISIN VOINU HOITAA NÄÄ JUTUT YHTÄÄN PA-REMMIN? EMMÄ TAJUU.. MÄ KUN LUULIN, ETTÄ KAUPPIAS OLIS OLLU MUHUN IHAN TYYTYVÄINEN. MÄ EN PÄRJÄÄ EDES PIKKUKAUPAN KAS-SALLA. JA PITÄÄKÖ SEN ÄITIN PUUTTUA IHAN JOKA ASIAAN!?!

**V.** Sori mun mokat. Täs on nää avaimet ja vaatteet mä jätin ton pukkarin koriin. Jos verokortin vois lähettää postissa.

**K:** No, mun täytyy nyt hoitaa tää asia. Hyvää jatkoa sulle kuitenkin.

### 3. KOHTAUS - OMASSA HUONEESSA

**Äiti :** Viivi, miten viimeinen työpäivä meni?

**V:** Olit kyselly mulle jo jatkoaikaa kassalla, etkä ollu kysyny multa mitään. En mä halua jäädä sinne jumittaa. Ihan hirvee vika päivä...

Ihanaa, kun alko loma. Markus kohta soittaa,  
me ei olla nähty pitkään aikaan, kun se oli kavereittensa kanssa reissussa. Mä meen varmaan pariks viikoks Markukselle, käykse?

**Ä:** No jos sun on pakko, on vaa niin hiljasta kun et oo kotona. Mutta et jää pit-käks aikaa, mitä siellä on niin tärkeätä, ettet voi kotia tulla? Enhän mä osaa salkkareitakaan kattoo yksin.

Isäs kun ei puhu turhia, tuolla se taas jotain rassaa autotallissa. Ei siitä oo mitää seuraa mulle. Mitään kivaa ei sais koskaan ostaakkaan, vaikka Alkoon sillä on kuitenkin aina varaa.

Viivi, lähettäs me nyt vaikka yhdessä kesälomalle, käyttäisit mua vaikka Tampereella Koskikeskuksessa.

Ois mullakin loman tuntua, vaikka tässähän tätä lomaa on ollut riittävästi kipeen selän kanssa monta vuotta. Tiiät-hän sä mejän isän, ei siitä oo enää kuskiks kaupunkiin ja on vissiin taas tissutellukkin..

**V:** Äiti, hanki elämä! Mä oon koko kesän ollu tässä himassa, enkä oo päässy mihinkää! Sori!

---äidin naama venähtää, on surullisen näköinen--

#### AJATUSÄÄNET:

NO EMMÄ VOI JÄTTÄÄ ÄITII ISÄN VARAAN, JOS ISKÄ JATKAA TOTA JUOMISTA. SE EI PÄÄSE TAAS KOKO KESÄNÄ MINNEKKÄÄ TON SELKÄNSÄ KANSSA. ONHAN SE MUNKIN ASIA, ETTEI ÄITI TAAS MASENNU. SILLÄ KUN EI O EES KORTTIA JA SE ELÄÄ FAIJAN VARASSA.

**V:** Okei, jossei isä lähe, voin kai mä sitte lähtee sun kanssa Tampereelle jos se piristäs sua.

**Äiti:** No kiva!!!

----tekstiviesti piippaa-----

**MIESÄÄNI** (bändistä)

**(Markus:)** "Moi..mä oon vielä reissussa. Oon vähä miettinyt, ei tää oikeen toimi, mä tarvin omaa aikaa. Tää oli tässä, parempi kun ei soitella. Pitää keskittyä opiskeluihin."

**Viivi:** *tuskailee*

**----soittoyrityksiä Markukselle---**

Biisi: **Joutsenet (PMMP)**

Voit sanoa mitä haluat  
se ei tunnu, se ei kosketa  
mene vaan, mene vaan  
Tivolitkaan ei saa mua nauramaan  
eikä sirkus tai sata hattaraa.  
mene vaan, mene vaan  
En kävele vastaan

Toinen toistansa täällä jumaloi,  
ketään täysin ei silti saada voi  
älä järjetön enää kapinoi  
mene vaan

*Lumi on syönyt kaiken  
routa raiskaa tämän maan  
Joutsenetkin jäätyy kiinni jaloistaan  
unelmat vaihtuu toisiin  
valuen vuosiin vihaisiin  
lähtisin mut se vaan ei mee enää niin  
ei mee enää niin  
ei mikään mee enää niin*

Aina kovaa, ei ikinä pehmeää

enkeleitä ei meille riitäkään  
 Mene vaan, mä voin kääntää pään  
 Vaikeaa selittää ja ymmärtää  
 miten toisesta aina jälki jää  
 mene vaan

Sitä, mitä koitin sussa koskettaa  
 tajusin, ei oo olemassakaan  
 aika kuole ei tappamallakaan  
 mene vaan!  
*Lumi on syönyt...*

Sä et ehdi juosta enää junaan viimeiseen  
 et ehdi enää, jos et jo mee  
*Lumi on syönyt...*

#### ----puhelu Katjalle-----

**Viivi:** Markus jätti mut! Mä en tajuu mitä mun pitäis tehdä? Voiksä tulla tänne?

**Katja:** Ai se jätti sut. Vähän ihmettelinkin, että Markus oli vaihtanut ittensä sin-  
 kuks Facebookissa. Mut hei, Ei kun uutta kehiin!

Roopen on muuten nyt täällä mun kaa, vitsi et täällä Hesas on niin siistii. Sunkin  
 pitäis muuttaa tänne! Roopen kaa on muuten niin ihanaa, sä et tajuu miten on-  
 nellinen mä oon.

Viivi, mitä sä itket? Sunhan ois pitäny jättää se Markus jo kauan sitten, mä en  
 ymmärrä mitä sä oot siinä nähny. Eiks se kerran lyöny sua? Tyhmähän sä oot,  
 jos sä sen perään itket.

**V:** Markuksen isä on hakannu Markusta koko sen elämän. Jos se kerran her-  
 mostu muhun, niin sen voi ymmärtää. Kenelle muulle se ois raivonsa purkanu?  
 Sä et tunne sitä yhtään.. Sä et tiä mitä se on joutunut kokemaan. Mä en tajuu  
 mikä sille tuli. Mitä mä tein väärin?

**K:** No ei se vika hei sussa oo. Mut, tiiätsä, mun pitää nyt mennä, Roope odottaa. Me ollaan menossa syömään kun tuli eilen puol vuotta täyteen, että se on ihana! By the way, Markuksellahan on ollut jotain pidemmän aikaa Jasminin kanssa, kai sä sen tiesit?

**V:** Mitä???

**K:** Sori, et vai ? Sä ootki vissii ainoo, joka ei tienny,.

Nyt pääset siitä paremmin yli, kun tiiät miten paska jätkä se oikeesti on! Palataan!

### AJATUSÄÄNET:

MITEN MÄ EN TAJUNNU, OOKSMÄ OIKEESTI NIIN TYHMÄ?

OONKSMÄ LIIAN LÄSKI SILLE, JASMIN ON NIIN KAUNISKIN. MITÄ MÄ OIKEEN OON LUULU ITTESTÄNI? NYT MULLA EI OO ENÄÄ MITÄÄN.

### **Biisi: Itket ja kuuntelet (Ultra Bra)**

Olen tehnyt asioita

Joita ei olisi pitänyt tehdä

Mennyt perässäsi paikkoihin

Joihin ei olisi pitänyt mennä

Olen nähnyt unia

Joita ei olisi pitänyt nähdä

Kuullut sanottavan sanoja

Joita en olisi halunnut kuulla

Olet kauneinta

Kauneinta

*Menet niiden luokse ja itket ja kuuntelet (2x)*

*Lukitse ovesi nyt tiukempaan*

*Huudan kynnyksen yli*

Olen tullut maailmasta

Jota ei olisi pitänyt olla



Kaikki kuvattuna julisteissa  
 Joita ei enää ole  
 Aion katua tekoja  
 Joita en ole tehnyt  
 Odottaa tulevia vuosia  
 Jolloin kukaan ei enää muista

Olet kauneinta  
 Kauneinta  
*Menet niiden luokse ja...*

Huudan kynnyksen yli

Viivi huutaa musiikin päälle:  
 ANTAKAA MUN OLLA, MÄ EN JAKSA!

Viivi tuupertuu sängylleen itkemään.

#### 4. KOHTAUS - KIRJE POSTISTA

*LAVASTUS: ROSKIS TÄYNNÄ, HUONE SEKAISIN, VERHOT KIINNI. VIIVI  
 MAKAA SÄNGYLLÄ, LEHTIPINOT*

**Äiti** (tulee huoneeseen ja paheksuu kiinniolevia ikkunaverhoja):

Huomenta Viivi! Nyt kyllä nouset ylös, nuori ihminen ja makaat kauniina päivänä sisällä! Jo monta päivää olet täällä muhinu ja varhotkin kiinni, mitä ne naapuritkin ajattelee!!?

Näin Katjan puistossa ja se kertokin että Markus jätti sut! Olisithan voinut itsekin kertoa äidillesi. Semmosii ne miehet on! Ei niistä oo kuin harmia!

Näähä sä nyt isäskin, mitä siitä on meille iloa? Nauti vaan elämästä, vielä kun oot vapaa!

Mitähän se Markus ajatteli, pitiköhän se sua vähän pyöreenä? Ja elätkin näin, pitäis kai nuoren naisen pitää huoneensa järjestyksessä!

**V:** Anna olla, kylmä ite siivoon, ei sun tarvi.

**--- äiti menee eteiseen---**

AJATUSÄÄNET:

EMMÄ TAJUU, OON VISSII LIHONU KUN ÄITIKIN SANO. LIHAVAAN SUKUUNI TULLU, SEKIN VIELÄ

**Ä:** Kato, sullehan on tullut postia! Mistähän se on? Mä voin avata!

**V.** Anna mulle se! Ei voi olla totta, mä on päässy Hgin matkailualan AMK hon, missä mä olin keväällä pääsykokeissa! Vähän siistii, täytyy soittaa Katjalle. Missä muuten iskä on? Pitäs kai kertoo sille. Iskä sano mulle keväällä, et mun pitäs hakee semmosee kouluun minne mä oikeesti haluan päästä...

**Ä:** Viivi, ethän nyt tosissaan lähde matkailualan kouluun? Olisit vaan jatkanu sitä sairaanhoitajakoulua, niiltä työt ei ikinä loppuisi. Mitä se nyt on, mennä nyt oppaaksi maailmalle? Passata nyt humalaisia ja järjestellä ihmisten asioita? Sairaanhoitajana olisi pieni palkka, mutta turvattu työ ja olisit voinu työllistyy täällä.. Jos mulla ei olis tää selkä menny nuorena, olisin voinu hakea jatkoon hoitajakouluun. Mieti nyt kaks kertaa! Ajattele, et joudut muuttaa kotoa pois! Ku- ka sulle laittaa siellä ruuan, ku oot semmone poropeukalo! Voi hyvä ihme sentään!

**V:** Haloo, miten niin mä joudun, mä PÄÄSEN muuttamaan kotoa pois!

AJATUSÄÄNET:

ENTÄS JOS ÄITI ONKIN OIKEESSA, ENTÄS JOS MÄ EN PÄRJÄÄKKÄÄN SIELLÄ? MUT.. ISKÄ AINAKII USKOO, ET MÄ PÄRJÄN...

**V.** Me ollaan niin monta kertaa puhuttu tää, oo onnellinen että mä pääsin ylipää-tään johonkin. Ei kaikki pääse, vaikka tahtois. Sä tiät hyvin, et mä en voin jat-kaa sitä ku tajusin, että mulla on piikkikammo. Ja mä oon nähny miten rankka sulla on ollu laitosapulaisena, ja selkäs menny duunin takii ihan hajalle... En mä haluu samaa!!

**Äiti:** Herraisä, muuttaisit Helsinkiin, miten sä ny siellä pärjäisit? Tuskin osaat edes Tampereella liikkua!

**Viivi:** Sehän nähdään!

Viivi alkaa pakkaan tavaroitaan, samalla lavaa puretaan. Viivi poistuu näyttä-möltä muuttolaatikon kanssa, Lavalle sopukämpä, Viivi tulee muuttolaatikon kanssa solukämppään.

**Biisi: Mun koti ei oo täällä (Chisu)**

Kauas se vie  
Tuo ruusuinen tie,  
Joka yhdessä maahan muurattiin.  
Teimme tien päähän talon niin sievän,  
Joka yhdessä yössä maalattiin,  
Johon yritin tehdä kotini.

*Anna mun mennä.*  
*(Anna mun mennä)*  
*Mä oven avaan,*  
*En henkeä saa.*  
*Anna mun mennä,*  
*(Anna mun mennä)*  
*En tänne kuulukaan*  
*.Mun koti ei oo täällä,*  
*Mun koti ei oo täällä.*

Ymmärrän, jos  
 En anteeksi saa,  
 Mut en tässä voi olla kauempaa.  
 Meidän ruusuinen tie  
 Ei kauemmas vie,  
 Liikaa sen piikit pistelee.  
 Nyt luovuttaisin avaimen.  
*Anna mun mennä...*

Kadun mä ehkä tätä joku päivä,  
 Tien varresta itseni löydän.  
 Kadun mä varmaan joku kaunis pilvetön päivä,  
 Mut kulta, mun täytyy vaan mennä, (näytelmässä sanoja muutettu: miks kaiken  
 täytyy vain mennä)  
*Anna mun mennä...*

Mun koti ei oo täällä.

## 5. KOHTAUS - SOLUKÄMPÄSSÄ

**---- Katja tulee käymään---**

**Viivi:** Moikka! Hirveen kiva ku tulit vihdoon käymään. Tässä tää nyt on, eihän tää nyt kummonen oo, mut mun eka oma koti, eiks oo hienoo!

**K:** Joo, ihan ok. Sun pitäis nähdä meidän kaksio bulevardilla. Tuut kyllä varmaan huomaa ajan kanssa nää solukämpän "ihanuudet". Mut on tosi kiva kun oot täällä. Mulla on ollu sika kiirettä, Roopen kanssa ollaan lähdössä reissuun. On vähän makeeta lähtee sinne Dubaihin näillä keleillä.

**V:** Ai ootko sä kauanki siellä

**K:** Vaan kuukaudeks. Ois kyllä ollu kiva näyttää sulle sen mestan kuvat netistä, niin näkisit, miten ihanaa siellä on. Onks sulla nettii, mä voisin näyttää sulle kuvii sieltä.

**Viivi:** Ei se vielä oo alkanu toimiin, mut varmaan tässä tän viikon aikana. Mut hei, keittäisinks mä teetä?

**Katja:** Kuule, mun täytyy nyt alkaa lähteen. Mun pitää ruveta pakkaa, täs on kaikkee... Mut palaillaan sitten, kun oot asettunu kunnolla...

**V:** Ai lähdeksä jo? Olis ollu kiva kun olisit jääny. Mulla ei oo täällä vielä ketään tuttuja. olis ollu kiva mennä jonnekin, jos oisit voinu näyttää mulle vaikka vähän jotain mestoja täällä Hesas. On ollu jotenki aika yksinäistä, kun ei vielä oikeen tunne ketään...

**K:** No, äkkiä sä täällä tutustu. Mut mun pitää ihan oikeesti mennä nyt.

**V:** Kivaa reissu... Sano Roopelle terveisiä.

**V** Menee sängylleen istuun pää painuksissa

#### AJATUSÄÄNET:

ANTAA OLLA, KATJA! EI KETÄÄN KIINNOSTA MUN ELÄMÄ- MÄ OON NIIN TYLSÄ... MUN ELÄMÄ ON IHAN PASKAA! AI HITTO, SINNE KELAANKIN PITI SOITTA

#### **Viivi näppäillee kännykkäänsä**

**KELA:** Tervetuloa Kansaneläkelaitoksen asiakaspalvelulinjalle. Kaikki asiakaspalvelijamme ovat juuri nyt varattuja. Palvelemme sinua mahdollisimman pian. Puhelun hinta on paikallispuhelumaksu plus 99 senttiä minuutti. (Pasi Hanhisa-lo)

#### **Jonotusmusiikkia (Stairway to heaven)**

**Viivi odottaa...**

**Kela:** Kansaneläkelaitos, Marja-Liisa Honkanen

**Viivi:** Viivi Veijola täällä, mä soitan siitä opintotuesta.

**Kela:** Ja mikäs on sosiaaliturvatunnus?

**Viivi:** Se on 120990-052E. Soitan nyt uudestaan, kun mun hakemuksesta puuttui kuulemma talonkirjaote. Kävin siellä viime viikolla tuomassa papereita ja mulle ei sanottu siitä mitään?

**Kela Virkailija:** Valitettavasti näin on käynyt. Laita tulemaan nyt se ote, niin ei köhän tämä tästä sitten järjesty. Valitettavasti se ei kerkiä kuin lokakuun maksuun, saat sitten marraskuussa takautuvasti syyskuun ja lokakuun tuen. Katsootaanpas..., ahaa...sinullahan on ollut kesätuloja, joo, tota,.. meneekös tämä nyt yli? Katsotaan nyt ensin, onkos sinulla edes mahdollisuutta saada täysmääräisenä opintotukea!! Hakemus pitäisi laittaa ajoissa!

**Viivi:** Millä mä nyt elän? Pitihän mun kesällä maksaa mun omat kulut ja ostin nyt kännykän, kun entinen hajos ja sitten toi läppäri. Mun mielestä on väärin jos mulle ei makseta opintotukea...ei oo totta!

**Kela virkailija:** Kyllä pitäisi heti toimittaa kaikki tarvittavat liitteet, niin asiat hoituisi ajallaan. Kun näitä hakemuksia tulee tuhansia, niin ei pidä tuudittautua että oma hakemus käsitellään ensimmäisenä. Asioita tehdään sitä mukaan, kun keretään. Ja jos ei tämä tuki kerkiä, niin ainahan on mahdollisuus kääntyä sosiaaliviraston puoleen. Minä kyllä vähän ihmettelen asennettasi?

Ajatusääniä tulee jo KELAnaisen päälle

**AJATUSÄÄNET:**

ANTAA OLLA, MITÄ VÄLII SILLÄ ON KENELLEKKÄÄN, MILLÄ MÄ ELÄN!

KETÄ KIINNOSTAA? MITEN MÄ EN OSAA YHTÄ HAKEMUSTA TÄYTTÄÄ?  
VAI PITÄSKÖ MUN TIETÄÄ NÄÄ TUKIJUTUT.

**Viivi:** Joo hei antaa olla... Heippa.

## **VIIVI HUONEESSAAN, LOJUU SÄNGYLLÄ PEITON ALLA**

### **Instrumentaalimusiikkia**

**Kämppis** (Aito ja sympaattinen ihminen, reipas ja asiallinen):  
Terve, mä huomasin etten oo nähny sua muutamaan päivään, ootsä kipee?

**VIIVI:** Ei tässä mitään, en oo vaan jaksanu lähtee. Väsyttää.

**Kämppis:** Mä keitin kahvii, maistuuks sulle?

**---empii---**

Mä en tarkota millään pahalla, mä oon huomannu, ett sä valvot aika paljo öisin ja päivällä vissiin nukut? Onksulla kaikki hyvin? Mä vaan kelasin, et mullakin oli tommosta ennen kuin mä kävin terkkarissa ja sit asiat rupes järjesty.

**V:**Ei mulla mitää oo. No, ei oikeesti oo

**---alkaa itkemään-**

tai siis emmä mikään hullu oo, oon vaan ihan hirveen väsyny.

### **AJATUSÄÄNEET :**

MITÄHÄN ÄITI OIKEIN AJATTELIS JOS TIETÄS ETTEN PÄRJÄÄ? VARMAAN  
PAKOTTAS MUN LÄHTEE HIMAAN. MITÄ JOS JOKU MUUKIN TIETÄS  
MEILLÄ PÄIN ? VARMAAN MIETTIS, ET NYT SE SEKOS, IHAN NIINKU UK-  
KINSAKI. VITSI MIKÄ LUUSERI MÄ OON.

---itkee-----

**K:** Mä voin vaan kuvitella, miten paha olo sulla on! Mä oli ite alamaissa viime keväänä. Tilanne voi muuttuu paremmaks, usko mua.

**V:** Mitä mä teen? Mä en jaksa mitään. Mä en jaksa muuta kuin kelata kaikkee, mikä on menny pieleen enkä saa mitään aikaseks.

---itkee--

**K:** Mä soitan terkkariin päivystykseen, että me ollaan tulossa. Vien sut sit sinne terveyskeskukseen, kun tiiän nää käytännöt. No, mä teen meille leivät kahvin kanssa, sun ois ehkä parempi kömpii sieltä punkasta ylös. Meetsä sitte vaikka suihkuun, niin lähetään päivystykseen, jutellaan matkalla? Sä voit hyvinkin päästä ajoissa, kun kello on vasta noin vähän.

### **Instrumentaalimusiikkia bändiltä**

---saapuvat terveyskeskuksen aulaan---

## 6. KOHTAUS- TERVEYSKESKUS

**V.** Entä jos mä oon turhaan täällä? Joku muu ehkä tarvis kipeemmin tätä aikaa ku minä. Entä jos mä liiottelen?

**Kämppis** (Elli) : Nyt istut siinä ja odotat kun sun vuoros tulee. Täs on sun numero. Etkä nyt rupee sitten kaunisteleen mitään. Sanot just niinku asiat on. No niin, Meet nyt ilmottautumaan.

**Viivi:** Mulla oli aika täällä... Viivi Veijola on mun nimi

**Sairaanhoitaja:** Viivi Veijola, niinkö se oli? ja sotu...

**V:** 120990-052E



**Sh:** Ja mikä se olikaan käynnin tarkoitus?

**V:** Kai mä on masentunu ja nukun huonosti..

**Sh:** Onko masennusta pitempään? Et kyllä näytä niin masentuneelta.

Täytähän tämä bdi-lomake huolella ja viet sen sitten lääkärille mukanas. Ja tässä lasku, tarkistan kotiosoitteeseesi eli Majakkakuja 7 b 34, eikö?

**----Viivi nyökkää ja alkaa täyttämään lomaketta ja huokailee----**

AJATUSÄÄNET:

MIKS TOI SAIRAANHOITAJA EI NÄHNY MUSSA MITÄÄN...? OONKOHAN MÄ KEHITTÄNYT TÄN MASENNUKSEN VAAN ITE. VOI KUN JOKU NYT VAAN SANOIS, ET MIKÄ MULLA ON!?

**---- lääkäri ilmestyy ovelle-----**

**Lääkäri:** Viivi Veijola... Hei, lisa Sumunen. Käy istumaan, ole hyvä.. niin olet varannut ajan masennusoireiden vuoksi.

**V:** joo...

**Lääkäri:** Katsotaanpas sitä bdi:tä... paljonko sait pisteitä. Aika korkeat pisteet, 29 pistettä.. kyllä tämä masennuksen puolesta puhuu; onkos sulla Viivi ollut näitä oireita kauankin?

**V:** En mä osaa sanoa tarkkaan, kesällä mä olin jo alamaissa, kun poikakaveri jätti mut.

**Instrumentaalimusiikkia bändiltä**

**-----heijastuksia seinälle puheen sisällöistä----**

**L:** Niin, sanoit ettei mikään kiinnosta... onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?

**V:** No, en saa mitään aikaiseksi, ja on kyllä tullu mieleen ettei mun elämällä oo mitään merkitystä, oon vaan taakkana muille, en jaksakaan mennä vaikka äiti aina jaksaa pyytää... Ei siellä oo mitään, kun poikakaverikin jätti mut kesälä. Ei mulla oo mitää syytä elää, en mä kuitenkaan ajattele et tekisin itelleni mitään. Kuolema vaan tuntus niin helpolta kun ei tarvis ajatella mitään...

**---itkee---**

**L:** Täällä terveyskeskuksessa toimii psykiatrinen sairaanhoitaja Pirjo Jantunen ja soitan hänelle. Katsotaan, että jos pääsisitte sopimaan ensimmäisen keskusteluajan.

**L:** Hei lisa tässä, oletko vapaana? Pääsisitkö sopimaan eräällä nuorelle ajan, hän on vastaanotollani. Kiva, nähdään pian!

**-----Sairaanhoitaja Pirjo Jantunen astuu huoneeseen-----**

Ai, terve Pirjo, tässä on Viivi Veijola.

**--- Viivi ja Pirjo Jantunen kättelevät---**

Olen Viivin kanssa kartoittanut hänen tilannettaan ja esille on noussut monenlaiset mieltä kuormittaneet asiat, jotka ovat aiheuttaneet selkeitä masennusoireita, joista ollaan tässä juteltu.

Olemme tässä Viivin kanssa käyneet läpi bdi:tä ja keskustelimme hänen alkavasta hoidostaan meillä. Aloitin Ciprallexin 10 mg aamuisin, meillä on sovittu kontrolliaika kahden viikon päästä;...sinähän voit sitten seurata myös lääkityksen vaikutusta. Monenlaisia ahdistavia ja masentavia asioita Viivillä on mielessä, elämänsäkin on mielenkiinto hiipumassa. Kuitenkin Viivi on nyt tullut hoitoon, eiköhän tästä yhteistyöllä mennä eteenpäin.

**P:** Kuulostaa siltä, että sinun olisi hyvä aloittaa käynnit luonani. Miten sinulle kävisi parhaiten, minulla on keskiviikkona klo 9 aika vapaana tai torstaina kello 14, kumpi sinulle sopisi?

**V:** Mä voin tulla silloin keskiviikkona.

**AJATUSÄÄNET:**

AUTTAAKOHAN LÄÄKITYS? MITÄ MULLA ON MENETETTÄVÄNÄ, JOS ALOITAN? NO ONNEKS NÄÄ OTTAA MUT NYT VAKAVASTI.

TOI HOITAJAKIN VAIKUTTA IHAN KIVALTA....

**Loppulaulu: Salla tahtoo siivet (PMMP)**

Lopussa kaikki mukaan lauluun, Viivi laulaa kappaleen vielä kerran läpi.

Haluat pois

Et silti tiedä, missä hyvä ois

ja peität kaiken

Mitä mä teen

Jos näkisin edes yhden kyyneleen

niin kuivaisin sen

Sä kerrot että päivänvalo pelottaa

ja silti valvot yösi

etkä unta saa

En osaa auttaa

*Kai ehjin siivin*

*me vielä joskus liidetään*

*Alhaalla jossain nukkuu kaikki muut*

*Kukaan ei löydä*

*pimeyteen meidät merkitään*

*Saa salaisuuden sysimetsän puut*

Sisällä on sinussa  
vesi raskas, rannaton  
Se tahdotonta liikuttelee  
kun vuorovesi nousee tai laskee  
vie onnetonta

Kun en saa sua kiinni  
aina pelkään vaan  
sun satuttavan itseäsi uudestaan  
Enkä voi auttaa

*Kai ehjin siivin..*

-LOPPU-

## LIITE 2: Haastattelupohjat

### Merje Kärkkäinen

1. Kuka olet ja mitä teet?
2. Kauanko olet tehnyt nykyistä työtäsi?
3. Millaisia nuoria työssäsi kohtaat? Onko kohtaamiesi nuorten kertomuksilla yhtäläisyyksiä? Jos niin mitä?
4. Kuinka paljon musiikkiterapeuttisia hoitokeinoja yleisesti käytetään masentuneen nuoren hoidossa? Käytätkö itse musiikillisia menetelmiä? Jos niin millaisia?
5. Millainen on ammattiauttajan näkökulmasta musiikin merkitys masentuneen nuoren hoitoprosessissa?
6. Miten musiikin merkitys on muuttunut
  - a) nuorten elämässä
  - b) hoidollisena menetelmänä

### Viivin tarinaan liittyen

1. Kauanko olet vetänyt vertaistukiryhmiä? Millaisena hoitokeinona koet ryhmät?
2. Kauanko olit tuntenut Viivin tarinan käsikirjoittamiseen osallistuneet tytöt ennen kirjoittamisen alkua?
3. Mistä ajatus kirjoittamiseen lähti?
4. Millaisena koit käsikirjoitusprosessin? Miten katsot tyttöjen kokeneen sen?
5. Kauanko käsikirjoituksen laatiminen kesti?
6. Millainen osa musiikki oli suhteessa näytelmään
  - a) käsikirjoituskvaiheessa
  - b) toteutuksessa
7. Muuttuiko musiikin osuus/merkitys prosessin edetessä?
8. Millainen käsikirjoituksen lopputulos mielestäsi oli ja miten näytelmän toteutus vastasi sitä?

## Muiden haastateltavien haastattelupohja

Muilta kuin käsikirjoittamiseen osallistuneilta tytöiltä emme kysyneet Viivin tarinaan liittyviä kysymyksiä, jotka ovat haastattelun lopussa.

1. Ikäsi, ja nykyinen elämäntilanteesi?
2. Millainen on suhtautumisesi musiikkiin, ja millainen rooli musiikilla elämässäsi on?
3. Kerro vapaasti masennusprosessisi kulusta (alku, sairastaminen, toipuminen)
4. Millaisessa roolissa musiikki on ollut masennus- ja hoitoprosessisi aikana ja sen eri vaiheissa?
  - a) Kuuntelitko paljon musiikkia?
  - b) Jos kuuntelit, niin millaista?
  - c) Mitkä kappaleet olivat sinulle merkittäviä ja mihin masennusprosessin aikaan ne sijoitat?
  - d) Millaiset lyriikat sinua erityisesti puhuttelivat? (vot halutessasi myös liittyä kohdan sinulle merkittävän kappaleen lyriikoista)
  - e) Jos soitit itse, minkälaisena koit sen? Mitä kappaleita soitit/lauloit?
  - f) Huomaatko suhteesi musiikkiin muuttuneen masennusprosessin aikana, tai sen jälkeen? Jos, niin miten?
5. Oletko käyttänyt jotakin musiikkia erityisesti painottavaa hoitomuotoa? (esim.musiikkiterapia)
6. Mikä on vointisi tällä hetkellä?
7. Mikä on musiikin rooli elämässäsi nyt?
8. Kuunteletko edelleen samoja kappaleita? Mitkä kappaleet ovat sinulle erityisen tärkeitä tällä hetkellä?
9. Vapaa sana

### Viivin tarinasta:

10. Millaisena koit Viivin tarina- näytelmän käsikirjoitusprosessin? Entä toteutuksen?
11. Miten/millaisena koit musiikin/esitetyt kappaleet osana näytelmää?

12. Osa kappaleista oli teidän itsenne valitsemia. Millä perusteilla valitsitte juuri kyseiset biisit? Kappaleet olivat Enkelten kaupunki (Jippu), Joutsenet (PMMP), Itket ja kuuntelet (Ultra Bra), Mun koti ei oo täällä (Chisu) ja Salla tahtoo siivet (PMMP).

LIITE 3: Maslowin tarvehierarkia-malli



Lähde: Härkönen, Paula; Rannisto, Kirsi & Risteli, Pirjo 2003. Abraham Maslow.

Viitattu 31.1.2012. <http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>